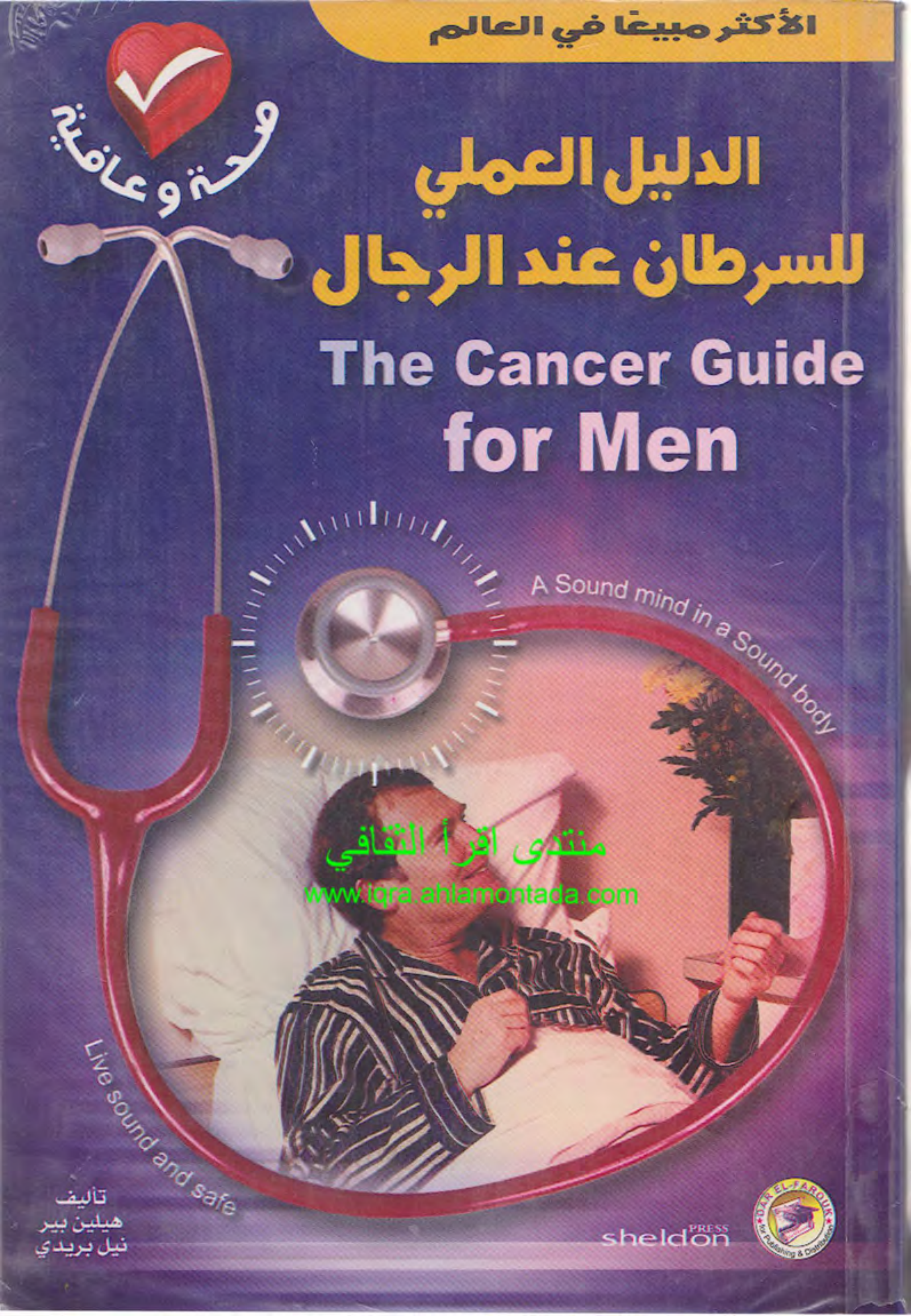


الأكثر مبيعًا في العالم
صحة وعافية
الدليل العملي للسرطان عند الرجال
The Cancer Guide for Men
A Sound mind in a Sound body
Live sound and safe
تأليف
هيلين بير
نيل بريدي
sheldon PRESS
DAR EL-FAROUK for Publishing & Distribution


الدليل العملي
للسرطان عند الرجال
The
Cancer Guide for Men

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٢٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٢٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة مَنْزَل كوبرى الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢) ٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: شيلدون برس

تأليف

هيلين بير

نيل بريدي

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥

الطبعة الأجنبية ١٩٩٩

عدد الصفحات ٢٠٤ صفحة

رقم الإيداع ١٦٩٧٧ لسنة ٢٠٠٤

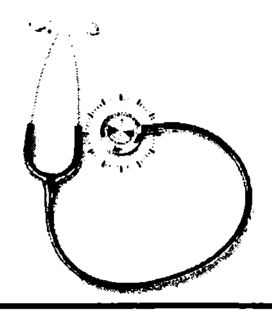
الترقيم الدولي: 977-345-814-8



الدليل العملي

للسرطان عند الرجال

The Cancer Guide for Men



المحتويات

المقدمة

كان الحافز لنا على تأليف هذا الكتاب اكتشاف إصابة "نيل بريدي" – وهو أحد مؤلفي الكتاب – بمرض سرطان الخصية في يونيو عام ١٩٩٦، حيث إننا لم نجد الكثير من المعلومات أو لم نتلق قدراً كبيراً من المساعدة في إيجاد مصادر معلومات طبية أو عامة حول مرضه أو علاجه أو كيفية التعايش معه. وبعد الصدمة التي تلقيناها عقب معرفة تشخيص مرضه، بدأنا سريعًا في البحث عن معلومات تفيدنا في هذا الصدد. ولم نجد سوى كتيبات ومذكرات شخصية لشخص أو اثنين واتضح لنا أنه بينما كتب الكثير حول السرطان عند النساء فلا توجد الكثير من الكتب تتعامل بصفة خاصة مع السرطان عند الرجال. وفي إحدى المكتبات الطبية أخبرنا أحد العاملين بها "لن تجدوا كتبًا متعلقة بهذا الموضوع" لذلك فقد قررنا القيام بذلك بأنفسنا.

يتناول هذا الكتاب كيفية التكيف مع السرطان والتعايش معه: كيفية تأثيره على الحياة اليومية للشخص المصاب به وعلاقاته وكل مظاهر حياته وكيفية مواجهته. لا توجد قواعد محددة للتعايش مع السرطان فكل ما قمنا به هو إلقاء نظرة على بعض الطرق التي تجعل التعايش معه أسهل سواء من الناحية العملية أو النفسية. لم نقم في هذا الكتاب بتقديم معلومات تفصيلية حول أنواع خاصة من مرض السرطان أو طرق علاجها لأنه توجد كتب جيدة خاصة بهذا الشأن ولكننا أوضحنا بعض مؤشرات أمراض السرطان التي تصيب الرجال بصفة عامة وكيفية علاجها، ولكن بمفهوم واسع.

تقدم الفصول الأولى في هذا الكتاب مؤشرات تطور مرض السرطان وأنواع مرض السرطان التي تصيب الرجال وطرق العلاج

التقليدية. ويلقي باقي الكتاب نظرة حول كيفية التعايش بصورة جيدة قدر الإمكان مع مرض السرطان وذلك من زوايا عديدة: التعامل مع فريق العلاج الطبي وتجاوز المراحل الأولى بعد التشخيص وتأثير التعايش مع مرض السرطان على علاقات المريض الشخصية وحياته اليومية والموضوعات المالية والعملية الأخرى المتعلقة بهذا المرض.

حيث إننا غير متخصصين من الناحية الطبية، فنحن ندين بالشكر للدكتور: ت. س. جانيسان من وحدة علم الأورام الطبية بمستشفى تشيرشل في اكسفورد ودكتور ج تشيستر من مستشفى سان جيمس في ليدز لمراجعتهما لدقة المعلومات الطبية المذكورة في هذا الكتاب.

نحن نأمل - إذا كنت مصاباً بالسرطان أو أحد أقربائك - أن تجد خلفية مفيدة لك حول هذا المرض في الفصول الثلاثة الأولى ومعلومات مهمة أخرى عن طرق التعايش معه في باقي الكتاب. إذا كانت لديك بعض الخبرة في التعايش مع السرطان، فإن الأجزاء المتعلقة بهذا الموضوع في هذا الكتاب قد لا تكون ذات فائدة كبيرة لك ولكن نأمل أن تجد أفكاراً جديدة لدعم قوتك وعزيمتك.

لقد حارب نيل مرض السرطان بقوة وتصميم كبيرين لأنه كان شخصاً قوياً ولديه عزيمة وإصرار. وليست هذه هي الطريقة الوحيدة؛ فمن المهم لكل الرجال المصابين بهذا المرض أن يحاولوا إيجاد طرق أخرى تناسب احتياجاتهم وظروفهم بصورة أكبر. لقد كان علاج نيل في بادئ الأمر ناجحاً جداً، ولكنه أصيب بانتكاسة في أوائل عام ١٩٩٧. وبعد عام من العلاج المستمر توفي في ديسمبر ١٩٩٧. لقد شعر نيل أنه كان سيئ الحظ بصورة كبيرة وأنه تقدم في العمر إلى حد ما على الإصابة بهذا المرض (لقد كان عمر نيل ٣٥ سنة عند إصابته بمرض سرطان الخصية التشوهي [Testicular teratoma]) وما زاد الأمر

سوءًا أنه كان من بين النسبة الصغيرة من الرجال الذين يُصابون بهذا المرض والذين يكون العلاج بالنسبة لهم غير فعال. كانت هذه هي الطريقة التي تصور بها نيل إصابته بهذا المرض، ولكنك قد تشعر بصورة مختلفة إذا أصابك المرض نفسه.

لقد كان هذا الكتاب مكتملاً تقريبًا عند وفاة نيل وكان شاهدًا على اعتقاده العميق بأن أكثر المواقف ضراوة يمكن أن نتعايش معها بصورة أيسر إذا أردنا مواجهتها. وكنا قادرين على ذلك وتمكنا من التحدث عنها وفعلنا ما يمكِّننا من مواجهتها. ولقد كان نيل يأمل أيضًا أن يستفيد آخرون من خبراتنا الشخصية في التعامل مع هذا المرض ومن تعاملنا مع آخرين مصابين بهذا المرض أيضًا.

بينما كان الحافز الأساسي لتأليف هذا الكتاب دافعًا شخصيًا من الدرجة الأولى، فلقد تلقينا دعمًا هائلاً من مصادر عديدة. فلقد ساعدنا العديد من الأشخاص والعائلة والأصدقاء والمرضى والفريق الطبي أيضًا في بلورة أفكارنا حول كيفية التعايش مع السرطان عن طريق مشاركتهم لنا بخبراتهم وآرائهم. كما أننا نوجه الشكر بصفة خاصة إلى دكتور ت. س. جانيسان لدعمه لنا وللتأكد من دقة المعلومات الطبية الموجودة في هذا الكتاب ولاقتراحاته وتعليقاته من وجهة النظر الطبية. كما أننا نوجه الشكر أيضًا إلى دكتور جون تشيستر لمراجعة المعلومات الطبية المذكورة في هذا الكتاب في بادئ الأمر ولتعليقاته النهائية بعد اكتمال الكتاب. هذا، بالإضافة إلى جوديث بير التي أدين لها بالشكر لقرائتها الكتاب وتعليقها عليه وتقديمها مقترحات مفيدة بناءً على ارتباطها الشخصي والقريب في التجربة التي مررنا بها. أخيرًا نقدم الشكر إلى والدي نيل - جان وديريك بريدي - لحبهما ودعمهما وتشجيعهما لنا.

هيلين بير

الفصل الأول

صحة الرجال

إن اللحظة التي نسمع فيها كلمة "سرطان" من الأطباء للمرة الأولى هي لحظة لا ينساها المريض أبداً. كما أن طبيعة مرض السرطان تجعل من الصعب مواجهته ومناقشته بموضوعية في المراحل الأولى، حيث يكون الخوف والصدمة من المشاعر الأكيدة التي تحيط بالمصاب.

يعتقد معظمنا أن الصحة الجيدة واللياقة البدنية أمران مضمونان ويفترضون أن أجسامنا ستعمل بصورة جيدة بدون رعاية خاصة أو بالقليل منها مع تقدم العمر. ومع التطور الطبي المستمر وطرق العلاج الجديدة المؤثرة على عدد كبير من الحالات المرضية نتوقع أن أية مشكلة طبية قد تصيبنا سيتم التعامل معها سريعاً. نتيجةً لذلك لا نتوقع أن الحالة الصحية السيئة سيكون لها تأثير كبير أو طويل المدى على حياتنا. كما أنه من غير المنطقي أيضاً أن نقضي حياتنا في خوف دائم على صحتنا، ولكن توقعاتنا الآن كبيرة جداً أنه عند وجود مشكلة صحية خطيرة فنحن نادراً ما نكون مستعدين للتعايش معها.

التعامل مع المشاكل الصحية

في مجتمعاتنا، تواجهنا حالات وصور لمرضى تعلمنا أننا لا بد أن نبذل أقصى جهدنا للوصول إلى أقصى درجات اللياقة البدنية. وبالتالي، فقد أدركنا أن الصحة البدنية الجيدة أمر مرغوب فيه بدرجة كبيرة، ليس هذا فقط بسبب كوننا أصحاء ولكن نتيجة للصورة الجيدة العامة التي تظهر على الأشخاص الأصحاء. وبالتالي فإن القوة والصحة الجيدة أمران مرغوب فيهما بدرجة كبيرة.

في الوقت نفسه، تلقى الموضوعات الخاصة بصحة النساء اهتمامًا متزايدًا في الصحف والمجلات والكتب وفي برامج التليفزيون والإذاعة، حيث تم تشجيع النساء بصورة إيجابية على تعلم المزيد عن الصحة البدنية العامة وتحمل مسئولية ذلك. لا يعني هذا فقط الحفاظ على اللياقة البدنية بالقيام بالتمرينات الرياضية وتناول وجبات غذائية متوازنة ولكن تنمية الإدراك الذاتي والاهتمام ببرامج الفحص الطبية الجماعية. علاوةً على ذلك كانت مسئولية الرعاية الصحية داخل نطاق الأسرة دائمًا من ضمن مسئوليات المرأة. فالرجال – بصورة عامة – لا يفضلون التحدث عن الأمور والمشاكل الصحية سواء كانت صغيرة أو كبيرة مثل النساء. ليس هذا نقدًا لتصرفات الرجال بقدر ما هو انعكاس للطريقة التي يتعامل بها كل من الرجال والنساء مع الأمور الصحية في مجتماعاتنا.

ولكن توجد بعض مؤشرات التغير في المفاهيم؛ فحتى وقت قريب نسبيًا لم يكن يوجد قدر كبير من الاهتمام بالاحتياجات الصحية للرجال، ولكن توجد الآن العديد من المجلات الصحية الخاصة باللياقة البدنية للرجال.

بالرغم من أن الموضوعات الصحية والطبية للرجال يتم التعامل معها من منظور "نمط المعيشة" العام (العناية بالجسم والمظهر الخارجي)، فإن الموضوعات الطبية الخاصة بالرجال مثل مشاكل البروستاتا والفحص الذاتي للخصية تلقى بعض الاهتمام بجانب الموضوعات الصحية العامة الأخرى. ويحرص على قراءة هذه المجلات الشباب صغار السن.

توجد مشكلة خطيرة للعديد من الرجال يصعب التغلب عليها وهي الضغط الاجتماعي التقليدي عليهم بأن يكونوا أقوياء من الناحية البدنية

(بغض النظر عن الناحية النفسية). وتعد هذه الحاجة الملحة بالنسبة للرجال وهي أن يكونوا أقوياء وأن يراهم الناس أقوياء عقبةً أساسية في تحديد مفهوم واسع وبنّاء للمشاكل الصحية من أجل التغلب عليها. وفي مواقف متعددة، نرى جميعًا عدداً كبيراً من رجال قضوا حياتهم على كراسي متحركة ولكن لديهم إحساساً عاليًا بالفخر والثقة بالنفس عند عرض مهاراتهم في صالة الألعاب الرياضية "الجيمانيزيوم" أو في ملاعب الاسكواش. فهؤلاء الرجال في حاجة لأن يعلِّموا نظراءهم أنه بغض النظر عن لياقتهم العامة فإن أجسامهم يمكنها تحمل نفس الضغوط التي كانت تتحملها وهم في سن المراهقة. تتخذ الضغوط الخارجية - التي يمكن أن يتحملها الرجال حتى يبدوا أقوياء في نظر الآخرين - وسائل عديدة مختلفة تبدأ من رفض المرض والاستسلام له إلى الهوس الخاص باتباع طرق لياقة بدنية متعددة.

تتمثل المشكلة نفسها بصورة جلية في تردد العديد من الرجال في طلب المساعدة عند إصابتهم بالمرض؛ حيث يشعرون بفخر خاص عند عدم زيارتهم للأطباء أبداً أو قولهم أنهم لم يأخذوا أبداً إجازة مرضية من العمل لمدة ٣٠ عامًا. ولكن، من المهم معرفة الوقت الذي يتحتم فيه علينا الذهاب إلى الطبيب أو يكون القيام فيه بإجازة مرضية من العمل لمدة أيام قليلة أمرًا ضروريًا للتعافي بصورة سريعة من فيروس ما. فما زال يوجد لدينا اعتقاد بأن الاعتراف بالمرض يعني بالضرورة ضعفًا غير مقبول لا يليق بالرجال. لذلك يفضل العديد من الرجال المعاناة في صمت بدلاً من الاعتراف بوجود مشكلة صحية ويخاطرون بحياتهم - دون أن يدركوا ذلك - حتى لا ينظر إليهم المجتمع على أنهم أشخاص ضعفاء. أحيانًا يمكن أن تسود مفاهيم مختلفة بناءً على طبيعة المشكلة. فقد يعاني شخص ما من إصابة في أثناء قيامه بنشاط بدني مثل

إصابته بخلع كتفه أثناء ممارسته للعبة الركبي. فهذه الإصابة تعد أمرًا إيجابيًا يمكن التفاخر به أفضل من الإصابة بنوبة إنفلونزا حادة. فالإصابة الأولى تعد دليلاً على القوة البدنية، بينما الإصابة الأخيرة تعد على النقيض ضعفًا بدنيًا.

لأسباب مشابهة، قد يعد مجرد الاعتراف بوجود أعراض المرض أمرًا صعبًا كما أن الأمل في أن هذه الأعراض ستزول وحدها قد يصبح حقيقة. ولكن في بعض الأحيان قد تكون هذه الأعراض مقدمة لمشكلة صحية أكثر خطورة. فقد تحاول أحيانًا التقليل من أهمية إصابتك بكحة مزعجة لا تفارقك أو ورم لا يمكنك معرفة سببه أو شعور شديد ومتزايد بعدم الراحة والإرهاق دون وجود سبب واضح له. فقد يكون من الأكثر راحة لك تجاهل هذه الأعراض على أمل أنها ستزول وحدها ولكن من الأفضل الاهتمام بها. فقد تشخص على أنها مشكلة صحية بسيطة يمكن علاجها بسهولة ولكن ذلك في حالة اعترافك بوجود مشكلة واستشارة طبيبك الخاص. أما في حالة إصابتك بمشكلة صحية خطيرة فمن الأكثر أهمية لك أن تطلب المشورة والمساعدة في أسرع وقت ممكن. بالطبع لا يعد العطس مؤشرًا لوجود مشكلة صحية خطيرة تستدعي القيام بإجراء عملية جراحية. ولكن، يجب أن تعرف الوقت الذي يقوم فيه جسمك بإرسال إشارات توضح وجود مشكلة أكثر خطورة. وقيامك باتخاذ اللازم تجاه هذه الإشارات يمكن أن يشكل فرقًا كبيرًا على المدى الطويل كما اكتشف نيل بعد ذلك.

هذه فترة من حياتي لا أشعر فيها بالفخر من أي من أفعالي. فإنني أعتقد أنني تصرفت مثل العديد من الرجال، حيث لم أقم بأية محاولة لمعرفة حقيقة التغيرات التي طرأت علي وأثرت على جسدي بصورة ملحوظة.

فلقد شعرت ببعض التغيرات البسيطة في صحتي ولكنني لم أعطها الاهتمام الكافي وانشغلت عنها بالمشاكل العامة في حياتنا اليومية والمتعلقة بإدارة مشروع تجاري صغير وعواقب إصابتي التي لحقت بي والتي ظللت أنا وزوجتي نعاني منها لشهر أو شهرين. كما أنني شغلت نفسي بالعمل وبالأنشطة الرياضية بصورة أكبر لأسباب مجهولة فقد كنت أسبح لمسافة ميل مرات عديدة في الأسبوع. كانت صحتي لا تتحسن وأصبح لدي شعور بعدم الراحة في بطني ونوبات غثيان غريبة. ساءت حالتي بصورة تدريجية، ولكن مستمرة حتى أصبحت لدي صعوبة في الأكل.

أصبح الأمر واضحًا الآن - للكل فيما عداي - أنني في حاجة لمساعدة طبية. كنت أذهب بصعوبة إلى عيادة الطبيب بمساعدة زوجتي التي أصرت على عدم تركي حتى أذهب لرؤية الطبيب. حتى ذلك الوقت، كنت أحاول التهرب من الذهاب للطبيب. فبالرغم من إقامتي في منزلي لمدة تسع سنوات دون تغييره لم أقم بتسجيل نفسي في أية وحدة صحية. فقد كنت أقول لنفسي لماذا أذهب للطبيب فأنا شاب في الثلاثينيات وبصحة جيدة فما حاجتي للذهاب للطبيب؟ لذلك، فقد حاولت تأجيل ميعادي مع الطبيب لعدة أيام. عندما ذهبت للطبيب، قام بفحصي وأرشدني أن أتوجه مباشرةً إلى وحدة الحوادث والطوارئ التابعة لنا. اعتقدت في هذه اللحظة أنني سأدخل في دهاليز الرعاية الصحية وأنني سأمكث وقتًا طويلاً بها.

سواء كان لديك مشكلة صحية صغيرة وتافهة أو كان لديك احتمال بإصابتك بمرض أكثر خطورة فإن تشخيص الإصابة بمرض السرطان يعد آخر الأمراض التي تتوقع إصابتك بها وأكثرها رهبة، حيث يدخلك هذا التشخيص في عالم من الاختبارات وتحاليل الدم والأشعة وعمليات

الفحص البدنية والقلق والخوف من المستقبل. وفي هذه الحالة، ستجد أنك متمسك بمتابعة التوقعات المنتظرة من العلاج والتأثيرات المحتملة له على حياتك في وقت قصير جداً. فيمكن أن يكون هذا الأمر مرعباً تماماً ويخرجك عن توازنك في وقت تحتاج فيه إلى كل مخزون قوتك البدنية والنفسية حتى تستطيع التعايش مع هذا المرض.

مخاوف المرض

من المشاكل الحقيقية للعديد منا هي التغلب على الخوف الداهم الذي يعترينا نتيجة إصابتنا بمرض خطير. فلا يجب علينا فقط أن نجاهد الخوف الطبيعي من الألم والضعف الجسدي، ولكن يجب علينا أن نجاهد التأثير الأكثر شمولاً للمرض على كل مظاهر حياتنا. فالمرض مرتبط عادةً في أذهاننا بفقدان القدرة على التحكم: فالجسد لا يتصرف بالطريقة المعتادة ويصبح الأمر خارج سيطرتك. وبما أننا اعتدنا على أن نتحكم في حياتنا من حيث اتخاذ القرارات والتخطيط لمستقبلنا بحيث يلائم احتياجاتنا فإن أي فقدان لهذا القدر من التحكم يمثل صدمة كبيرة لنا. فنحن نفترض دون أدنى مجال للجدل قدرتنا على العمل أو على أن نحيا حياة نشطة ومستقلة. وإذا هدد أي شئ هذا الاستقلال فإننا نشعر حتمياً بالخوف والغضب.

كما أن إدراكنا بأنه ليس لدينا تحكم كامل في أجسامنا يمكن أن يكون له أيضاً تأثير سلبي على الطريقة التي نرى بها أنفسنا ونقدرها. فمعظمنا يحدد دوراً لأنفسنا وهدفاً لحياتنا في عملنا أو أنشطتنا اليومية الأخرى أو في حياتنا الشخصية كأزواج أو آباء أو أصدقاء وتبدأ بالفعل محاولة القيام بذلك. لذلك فالتهديد الجسدي لقدرتنا على القيام بهذه الأدوار يمكن أن يكون له تأثير مدمر يدفعنا حتى إلى التشكك في

فائدتنا في الحياة. فعدم القدرة على القيام بروتين حياتنا اليومي يمكن أن يؤدي إلى الإحساس بإحباط شديد ووهن نفسي.

كما أننا نخاف أن المرض يمكن أن يجعل نظرة الآخرين لنا مختلفة. فإذا كان الآخرون يروك دائمًا على أنك شخص قوي ومتمكن فسيكون من المحبط لك تمامًا أن تشعر أن الآخرين سيرونك الآن شخصًا ضعيفًا بصورة ما. قد يوجد هذا الخوف بصورة أكبر في عقلك مما هو في أفكار وآراء الآخرين؛ فأنت ما تزال الشخص نفسه المحبوب من أصدقائه وأحبائه بالرغم من أنك قد تشعر أن شدة مرضك قد سلبتك قوتك وأضعفتك وحولتك إلى مريض بائس.

الوعي الصحي

نجحت النساء في العقود الأخيرة في زيادة الوعي بالموضوعات الصحية الخاصة بهن، مثل: سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم، بينما تلقى الموضوعات الصحية الخاصة بالرجال اهتمامًا أقل. كما أن برامج الفحص الخاصة بسرطان الثدي وعنق الرحم أصبحت واسعة النطاق ويتم القيام بها بصورة روتينية بالرغم من وجود جدل حول قيمة عمليات الفحص هذه نظرًا لعدد النساء الكبير. من ناحية أخرى، لم تتم الموافقة بعد على القيام بالفحوصات الخاصة بأنواع السرطان التى تُصيب الرجال أو ثبتت أهميتها بالطريقة نفسها التي تجرى بها عمليات فحص سرطان عنق الرحم لدى النساء. فعلى سبيل المثال، طرحت عمليات الفحص الخاصة بسرطان البروستاتا الكثير من الجدل والنقاش حول أفضل طرق العلاج المحتملة للرجال الذين هم في خطر الإصابة بهذا المرض.

بالرغم من أن سرطان الرجال بدأ الآن في تلقي المزيد من الاهتمام العام فإن الرجال أنفسهم يمكنهم أن يسهموا بصورة مهمة في

تغيير المفاهيم عن طريق إدراكهم أنهم في حاجة لزيادة وعيهم الصحي وكونهم أصحاء بدنياً.

إذا حدث عطل بسيارتك فمن الطبيعي أنك ستقوم بإصلاحه بأسرع وقت ممكن في محاولة منك لتقليل الضرر قدر الإمكان. بالمثل إذا كانت لديك مشكلة صحية - خطيرة أم لا - فمن الطبيعي أيضاً أنه كلما أسرعت بتشخيصها فإن فرص نجاحك في التغلب على هذا المرض أو شفائك منه تكون أكبر. لسوء الحظ يشعر معظمنا براحة عند التعامل مع إصلاح السيارة أكثر من التعامل مع الطبيب الخاص بمداواة أجسامنا لأن قدر المعاناة يكون أقل عند التعامل مع إصلاح السيارة ومن الصعب التعامل مع المشاكل الصحية بأي قدر من الموضوعية.

ليست هذه عقبة من السهل تجاوزها والتغلب عليها، ولكن حسن التمييز وقوة الملاحظة يمكن أن يحققا الكثير إذا كنت مستعداً للاستماع إلى الإشارات التي يرسلها جسدك. لذلك فمن الأفضل أن تقوم بفحص ذاتي منتظم للخصية لمعرفة أي تغير ولو طفيف قد يطرأ عليها. مع ذلك فأنت لن تعرف هذه المعلومات إلا عند زيارتك لوحدات علاج السرطان أو المستشفيات حيث لا يدخل أحد الأشخاص هذه الأماكن إلا عند إصابته هو نفسه بمرض السرطان.

تعد عملية إدراك وجود مؤشرات تغير في جسدك أمراً مهماً أيضاً ولكن يمكنك التعرف عليها فقط إذا كانت لديك درجة كافية من الوعي بحيث يمكنك ملاحظتها. لا يعني هذا أنك في حاجة لكي تعرض نفسك لفحص بدني كل يوم، ولكنك لا يجب عليك أيضاً أن تتجاهل عملية الفحص تماماً. على سبيل المثال إذا كنت تتمتع بصحة جيدة في المعتاد ونادراً ما تزور الطبيب ولكنك أصبحت بالتدريج تشعر بالتعب بصورة أكبر دون وجود سبب واضح، فمن المنطقي أن تفكر في سبب ذلك وتقوم

بزيارة الطبيب لإجراء فحص شامل لك. فلقد أظهرت عمليات المسح والإحصائيات أن الرجال لا يميلون فقط إلى اللجوء إلى خدمات الرعاية الصحية بصورة أقل من النساء ولكنهم يقومون أيضًا بتأخير طلب المساعدة عندما يصيبهم المرض. فمن الخطأ أن تعتقد أن عيادة الطبيب مليئة بحالات مرضية أكثر شدة من حالتك. فإذا شعرت أن جسدك به أمر غير طبيعي وغير معتاد، فأنت في حاجة لمعرفة سبب ذلك.

تحتوي معظم المستشفيات الآن على عيادات "الرعاية الصحية للرجال"، حيث يتم فيها إجراء عمليات فحص أساسية للرجال من جميع الأعمار ويقوم بإجراء هذه العمليات طبيب أو ممرضة. من الممكن أن تعتبر عمليات الفحص الشامل الروتينية قليلة الأهمية، ولكنها فرصة جيدة كي تذكر نفسك بأن تتابع حالتك الصحية. كما أنها تبرز أي خلل في أي عضو من أعضاء الجسم قد يكون في حاجة لمزيد من الرعاية. ولكن ما زال السؤال مطروحًا وهو هل تصل عيادات الفحص هذه للأفراد الذين قد يستحقون بالفعل هذه الخدمات؟ بصفة عامة يزور هذه العيادات الأشخاص المدركون الذين يطلبون المساعدة المبكرة في حالة شكهم في وجود مشكلة صحية لديهم. ولكن حتى تتضح فائدة عمليات الفحص هذه فإنها في حاجة لكي تصل لكل الأفراد.

كما يجب التعامل مع بعض الأعراض بجدية بالرغم من أنها يمكن تشخيصها غالبًا على أنها حالات عادية وقابلة للعلاج بصورة كاملة. حيث يجب أن تزور الطبيب فورًا إذا لاحظت:

- نزيف أو إفرازات غير معتادة
- دم في البول أو البراز
- زيادة عدد مرات التبول

- إسهال أو إمساك غير معتاد
- تورم في الخصيتين
- نزيف أو تضخم أو تغيير في أية شامة موجودة في جسمك
- أورام أو تكتلات أخرى دون وجود سبب واضح لها
- مشاكل في البلع
- غثيان أو قيء مستمر
- صداع مستمر
- كحة مستمرة أو أي تغيير في الصوت
- اضطرابات مستمرة في البطن أو في عملية الهضم
- تغيير ملحوظ في الوزن أو الشهية

إذا كان النزيف من جرح فهو أمر طبيعي ولكن إذا لاحظت وجود دم في البول أو البراز أو إذا كان يخرج الدم من فمك مع الكحة فأنت في حاجة لمعرفة سبب ذلك. فقد يرجع السبب إلى إصابة المثانة أو الإصابة بالبواسير أو إصابة شديدة بالصدر ولكن الطريقة الوحيدة لتحديد السبب الفعلي هو طلب المشورة الطبية. بالمثل عند وجود ورم أو تكتل في الجلد فقد يكون الورم حميداً وغير خبيث ولكن مع ذلك يجب فحصه من قبل الطبيب للتأكد من ذلك. بالطبع من السهل أن نصبح عقلانين تماماً عند إصابتنا بمشكلة ما ونجد دائمًا سبباً لإصابتنا بهذه المشكلة لعدم زيارة الطبيب. ولكن يجب علينا عدم الانتظار للتأكد من صحة الأسباب لأننا لن نخسر شيئًا بذهابنا لاستشارة الطبيب.

بالطبع يؤثر نمط حياتنا على صحتنا العامة فنحن نعرف أن التدخين وشرب المسكرات وقلة التدريبات الرياضية والأكل غير الصحي كلها عوامل يمكن أن تسهم بدرجات متفاوتة في إصابتنا بمشاكل صحية متنوعة تتراوح من أمراض خطيرة مثل السرطان إلى مشاكل

أقل خطورة ويمكن الشفاء منها بسهولة مثل الحاجة لتقليل الوزن قليلاً. كما يعد نمط حياتنا أمرًا من اختيارنا في العديد من الأحوال ولا يمكن أن يجبرك أحد على اتخاذ نمط معيشة صحي إذا لم تكن أنت الذي تريد اختياره. بالطبع توجد عوامل أخرى لا تتحكم فيها على الإطلاق أو يكون مقدار تحكمك فيها قليلاً مثل تلوث البيئة أو الضغط الشديد الناتج عن ظروف البيت أو العمل.

مع ذلك فيما يتعلق بالسرطان توجد عوامل خاصة يمكننا التحكم فيها قد تعمل بمثابة منشطات له من بينها:

- التدخين
- التعرض الشديد لضوء الشمس
- الكحوليات
- الوجبات الغذائية منخفضة الألياف وكثيرة الدهون

قد لا يكون من العملي أو الواقعي أن نبني حياتنا على معرفة تأثير كل فعل نقوم به على زيادة أو تقليل فرص إصابتنا بالسرطان حيث نقوم بالكثير من المخاطر كل يوم بطرق عديدة. فعلي سبيل المثال نحن نعبر الطريق أمام السيارات ونتناول أطعمة خاصة قد تكون ضارة بصحتنا ولكننا يجب أن نكون مدركين على الأقل خطورة ما نقوم به وعواقبه المحتملة.

الفصل الثاني

السرطان

إحدى طرق التعامل مع أي موقف صعب تتمثل في الحصول على معلومات كافية ومعرفة الحقائق التي تمكنك من فهم موقف ما تواجهه واتخاذ قرارات صحيحة بناءً على معلومات مؤكدة. والمشكلة الأولى لمعظم الرجال الذين يصابون بمرض السرطان هي معرفتهم الطفيفة بماهية السرطان. فحتى إذا كان لديك اتصال سابق بشخص كان يعالج من مرض السرطان، فمن المحتمل تمامًا أنك تكون على دراية بالقليل فقط عن حالته. المعرفة أمر مهم لأنها تعطيك القدرة على القيام بدور أكثر نشاطًا في التعامل مع مرضك - إذا أردت ذلك.

يعتمد مقدار ما تقرر معرفته عن مرضك عليك أنت. فبعض الناس يفضلون أن يقرءوا معلومات تقنية مفصلة عن مرضهم. والبعض الآخر يفضل فقط معرفة ما يقوله الأطباء وطبيب السرطان المعالج لهم ولا يريدون معرفة معلومات أخرى أكثر تفصيلاً. على أية حال، من الأفضل أن تكون لديك دراية أساسية بكيفية تطور السرطان وبعض التفاصيل الخاصة به. فهذه المعلومات مفيدة لك - ولمن حولك - في بداية رحلة العلاج أو بعد ذلك بالتأكيد.

يلقي هذا الفصل الضوء على السرطان من ناحيتين:

- معلومات عامة عن كيفية تطور السرطان
- معلومات عن أنواع خاصة من مرض السرطان

ما هو السرطان؟

يتكون الجسم من خلايا تتكاثر باستمرار وتعمل على أن تحل محل الخلايا التي أصيبت أو تلفت. وهذه العملية المستمرة تحافظ على عمل الجسم بصورة معتادة وعلاجه عندما يعاني من إصابة أو عند إجراء عملية. وتتمتع الخلايا الموجودة في أجزاء الجسم العديدة بدورات حياة مختلفة وتتكاثر بمعدلات متنوعة، ولكن الأمر المشترك بينها هو أنها تحتوي على إشارات توضح لها كيفية أدائها ووقت التكاثر.

يحدث السرطان عندما تبدأ إحدى الخلايا العادية في العمل بصورة غير طبيعية، حيث تبدأ الخلية في الانقسام والتزايد بصورة لا يمكن التحكم فيها لأن الإشارات التي توضح لها كيفية عملها لا تعمل بصورة ملائمة. ينطبق الأمر نفسه على الخلايا الجديدة الناتجة عن عملية الانقسام والتزايد ولكن بما أن هذه الخلايا دقيقة جداً يمكن أن يظل تأثير نموها وتزايدها غير ملحوظ في الجسم في هذه المرحلة. ويعرف المكان الموجود في الجسم الذي بدأت فيه عملية النمو غير الطبيعي هذه باسم "الموقع الأولي للسرطان" والورم الناتج باسم "الورم الأساسي". بالرغم من أنه يوجد العديد من أنوا ع السرطان المختلفة فإنها جميعًا توصف باسم موقعها الأصلي لذلك فإن سرطان الرئة يشير إلى وجود ورم نشأ في الرئة.

المرحلة التالية في نمو السرطان هي مهاجمة الخلايا لأنسجة الجسم المحيطة بها مباشرةً. ثم يمكنها التوجه إلى أجزاء أخرى في الجسم عن طريق تيار الدم أو الأوعية اللنفاوية (وتعرف أيضًا باسم الأوعية اللنفاوية) اللذين يصلان إلى كل أجزاء الجسم وبذلك فهما يشكلان وسيلة سهلة لنقل خلايا السرطان. تصل خلايا السرطان إلى

موقع جديد في الجسم يمكن أن يكون بعيداً جداً عن مكان الورم الأساسي وتهاجم مرةً ثانيةً الأنسجة المحيطة بها. يعرف الورم الناتج باسم الورم الثانوي وهو مرتبط مباشرةً بالورم الأساسي. على سبيل المثال ينتقل سرطان الأمعاء عادةً عن طريق الجهاز الوعائي (vascular system) إلى الكبد. ولا يشار إلى الورم الموجود في الكبد على أنه سرطان الكبد ولكن على أنه سرطان ثانوي من سرطان الأمعاء. يعد هذا الفارق مهماً تماماً في فهم حقيقة السرطان: ففي هذا المثال لا يعني انتقال الخلايا السرطانية من الأمعاء إلى الكبد أن الشخص مصاب بسرطان الأمعاء وسرطان الكبد. ولكن هذا الانتقال يوضح لنا قدرة الخلايا السرطانية على الانتقال في الجسم ومهاجمة أماكن أخرى به مما يوضح صعوبة التحكم في مرض السرطان ومعالجته بنجاح. فإذا كان الأمر مجرد علاج لورم واحد غير طبيعي فقد يكون العلاج في العديد من الحالات هو إزالة الورم جراحياً والتخلص من المشكلة نهائياً.

تنتشر أنواع السرطان المختلفة في الجسم وتهاجم أماكن أخرى به بنسب متنوعة ولكن الأماكن التي تنتقل إليها هذه الخلايا السرطانية والتي تُصاب بالسرطان الثانوي تتبع عادةً نظاماً معيناً. على سبيل المثال ينتشر سرطان الخصية أولاً وينتقل إلى العقد اللنفاوية في المعدة وأحياناً إلى الرئتين وفي بعض الحالات إلى الكبد أو المخ.

بالرغم من أن مرض السرطان يوصف عادةً باسم موقعه الأصلي فقد تجد أحياناً مصطلحات أخرى لوصف هذا المرض وفقاً لنوع الأنسجة التي نشأ بها. وأكثر هذه الأنواع شيوعاً:

السرطان الغدي (كارسينومة)

يشير هذا النوع من السرطان إلى نسبة كبيرة من كل أنواع السرطان. ويعتبر السرطان الغدي (Carcinoma) هو سرطاناً ينشأ في الخلايا الظهارية (Epithelial cells) للجسم. وهي عبارة عن طبقة من

الخلايا المبطنة توجد في الرئة والمعدة والجهاز الهضمي وعلى سطح الجلد أيضاً وفي الغدد الموجودة في الجسم.

الورم العضلي أو اللحمي الخبيث

تعد أنواع السرطان هذه أقل شيوعًا وهو سرطان يُعرف بالسركوما (Sarcoma) ويتكون في الأنسجة التي تصل أجزاء الجسم ببعضها البعض مثل العظام والعضلات والغضاريف والأوتار وما إلى ذلك.

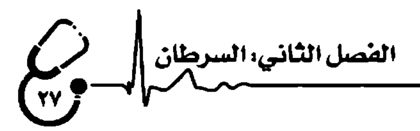
الورم اللنفاوي

يشير هذا المصطلح إلى أمراض السرطان التي تنشأ في العقد والأنسجة اللنفاوية بالرغم من أن بعض أنواعه يمكن أن تنشأ في النخاع العظمي.

اللوكيميا أو ابيضاض الدم

هو سرطان خلايا الدم وهو ينشأ في النخاع العظمي ويؤثر على كرات الدم البيضاء وبالتالي على كرات الدم الحمراء أيضاً. كرات الدم البيضاء مهمة لأنها تؤثر على قدرة الجسم على محاربة العدوى والإصابة وتحمل كرات الدم الحمراء الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم.

كما توجد أنواع سرطان مختلفة أخرى تم تسجيل نسبة إصابة عالية بها كل عام ومن أكثرها شيوعًا سرطان الرئة والبروستاتا والمثانة وسرطان القولون والمستقيم. تمثل أنواع السرطان هذه نصف الحالات تقريبًا وهي شائعة أكثر في الرجال المتقدمين في العمر. الاستثناء الوحيد لأنواع السرطان هذه بالنسبة للرجال هو سرطان الخصية الذي يصيب الرجال قبل الأربعين واللوكيميا الذي له فترتي ذروة يصيب فيهما الرجال وهما قبل العشرين وفي سن السبعين.



معرفة المزيد عن السرطان

يعـد طبـيـبك المـعـالج أو المـتـخـصص في علم الأورام ومـرض السرطان هو أفضل شخص يجيبك على الأسئلة التفصيلية التي تطرأ على ذهنك والخاصة بنوع مرض السرطان الذي أصابك. مع ذلك يمكن أن يكون من الصعب عليك استيعاب كل المعلومات الطبية التي يوضحها لك الطبيب شفهياً عندما تشعر أنك مصاب ولست بصحة جيدة. يقدم لك هذا الجزء بعض التفاصيل الأساسية عن أنواع السرطان الأكثر شيوعاً التي تؤثر على الرجال وفقاً لموقعها الأصلي في جسم الإنسان.

يلقي هذا الجزء الضوء أولاً على أنواع السرطان الخاصة بالرجال التي – وفقاً لتعريفها – تصيب الرجال فقط ولا يمكن أن تصيب النساء. بالرغم من أن أنواع السرطان هذه ليست بالضرورة أنواعاً تؤثر على عدد كبير من الرجال (سرطان الرئة والأمعاء بصورة تقليدية) فهي أنواع سرطان يحتاج أن يكون الرجال على وعي خاص بها بنفس الطريقة التي يجب أن تكون بها المرأة على دراية بسرطان الثدي وعنق الرحم. أما أنواع السرطان الأخرى الموجودة في هذا الجزء فهي تلك الأنواع الأكثر شيوعاً -- وفقاً للإحصائيات – بين الرجال. سيتم توضيح أنواع السرطان المختلفة بالترتيب التالي:

- سرطان البروستاتا
- سرطان الخصية
- سرطان الرئة
- أنواع سرطان الجلد غير الملانومية (Non - melanoma skin cancer)
- سرطان المسالك البولية (Urinary tract) – الكلى والمثانة
- سرطان الأمعاء – القولون والمستقيم
- سرطان المعدة

● أورام لنفاوية مختلفة عن داء هدجكن (Hodgkin's disease) الذي يعني ضخامة الغدد اللنفاوية - تورم ليفي حبيبي
● اللوكيميا

نرجو أن تتذكر خلال هذا الجزء أن الحقائق المذكورة مختصرة وعامة والهدف منها توضيح الخطوة الأولى لك نحو فهم أكثر لنوع السرطان الذي أصابك. وسيكون طبيبك المعالج قادرًا بصورة أكبر على أن يوضح لك معلومات تفصيلية أكثر عن مرضك ويرشح لك كتبًا أو كتيبات أخرى يمكنك قراءتها بنفسك. كما أن الجمعية البريطانية لمرضى السرطان تنشر سلسلة من الكتيبات عن أنواع السرطان المختلفة وطرق علاجها وموضوعات أخرى مرتبطة بها. وهذه الكتب متاحة مجانًا للمصابين بأمراض السرطان.

يتم توضيح طرق العلاج الشائعة لمرض السرطان - المذكورة هنا بالضرورة لعلاقتها بأنواع السرطان الموضحة - بتفصيل أكثر في الفصل الثالث.

كما يوجد مسرد بالمصطلحات الطبية الأكثر شيوعًا التي قد تصادفها في نهاية هذا الكتاب.

سرطان البروستاتا

هو من أنواع السرطان الخاصة بالرجال والتي انتشرت كثيرًا في السنوات الأخيرة. ولقد كان يوجد نقاش كبير حول ما إذا كان يجب أن يتم فحص الرجال بصورة روتينية للتأكد من إصابتهم بسرطان البروستاتا أم لا بالرغم من أنه لم يتخذ أي إجراء فعلي لوضع هذا الاقتراح موضع التنفيذ. هذا النوع من السرطان نادرًا ما يصيب الرجال في سن الشباب. كما أن العمر يعد عاملاً مهمًا في تحديد نوعية العلاج

فالرجال فى سن الشباب فقط هم الذين يكون العلاج الجراحي ملائمًا لهم كمعالجة شافية. لا يعني هذا أن الرجال المتقدمين فى السن لن يتلقوا علاجًا فعالاً ولكن نوعية العلاج المستخدمة تعتمد على عمر المريض ومدى تحمله.

لماذا يعد السن عاملاً مهمًا في سرطان البروستاتا؟ إذا كنت رجلاً عجوزًا أصبت بسرطان البروستاتا فقد يبدو غير منصف لك أن تعرف أن أكثر أنواع العلاج فعالية لهذا المرض يوصى بها للرجال فى سن الشباب فقط. مع ذلك فمعظم الرجال المصابين بسرطان البروستاتا يموتون بالفعل لأسباب أخرى غير إصابتهم بهذا المرض فهم يموتون مصابين به وليس بسببه. هذا هو السبب في أن الرجال المصابين بسرطان البروستاتا في سن صغيرة والذين يكون مرض السرطان مهددًا لحياتهم يتلقون معالجة شافية (علاج الهدف منه شفاء المريض شفاءً كاملاً) وليس معالجة ملطفة (معالجة ستخفف من أعراض السرطان دون الشفاء منه).

يجب التأكيد على أن أعراض سرطان البروستاتا هي نفسها أعراض تضخم البروستاتا التي يتعرض لها العديد من الرجال فوق سن الستين. لا تعني معاناتك من هذه الأعراض أنك مصاب بالضرورة بسرطان البروستاتا ولكن من الأفضل أن تستعين بمشورة طبية عند وجود هذه الأعراض.

الأعراض التي قد تلاحظها هي:

- صعوبة في بداية التبول
- زيادة عدد مرات التبول بصورة غير معتادة
- عدم التحكم في الحاجة للتبول
- ألم دون سبب واضح في البطن أو أسفل الظهر
- "تقطر" في نهاية التبول

في معظم الحالات ينشأ سرطان البروستاتا ببطء ويموت معظم الرجال المصابين بسرطان البروستاتا نتيجة عامل آخر. البروستاتا هي غدة صغيرة موجودة أسفل المثانة وأمام المستقيم وعند معظم الرجال يزيد حجمها بتقدم العمر. من الجدير بالذكر مرةً أخرى أن تضخم البروستاتا لا يعني أنه سيؤدي بالضرورة إلى الإصابة بسرطان البروستاتا.

يتم تشخيص سرطان البروستاتا عن طريق فحص المستقيم وإجراء تحاليل الدم لاختبار مؤشرات وجود الأورام (انظر مسرد المصطلحات) وأخذ عينة صغيرة من نسيج البروستاتا لفحصها والتأكد من وجود السرطان من عدمه.

بناءً على نتائج الاختبارات الأولية، قد يتم إجراء أشعة X وعمليات الفحص لتحديد ما إذا كانت الخلايا السرطانية قد انتشرت في أجزاء أخرى من الجسد أم لا، حيث ينتشر سرطان البروستاتا عادة في العقد اللنفاوية في الحوض بالرغم من أن العظام والكبد نادراً ما يتأثران.

يعتمد نوع العلاج المستخدم على ما إذا كان السرطان قد انتشر وتجاوز غدة البروستاتا أم لا وعلى سن المريض في وقت التشخيص. فإذا لم يكن السرطان قد انتشر وسن المريض قد وصل إلى الستين تقريباً فقد يتم التفكير في إجراء عملية جراحية لإزالة غدة البروستاتا. أحد الآثار الجانبية لهذه العملية هي العنة (الضعف الجنسي) لذلك من المهم مناقشتها جيداً وبالتفصيل مع الطبيب المختص ومع زوجتك للتأكد من أنك مدرك تماماً لنتائج العملية قبل إجرائها. إذا كانت العملية غير ملائمة يمكن علاج سرطان البروستاتا أيضاً بالعلاج الإشعاعي. مرةً أخرى توجد مخاطرة حدوث عنة عند استخدام هذا النوع من العلاج لذلك يجب إدراك هذا الأمر والآثار الجانبية الأخرى لهذا النوع

من العلاج قبل البدء فيه. في معظم الحالات يمكن اختيار المراقبة الحذرة والشديدة كنوع من أنواع العلاج المستخدم، حيث يمكن أن يكون هذا الأمر ملائمًا إذا كان معدل نمو السرطان بطيئًا ولم ينتشر خارج البروستاتا وإذا كانت هناك اعتبارات صحية أخرى (تشمل العمر) تجعل الخيارات الأخرى غير منصوح بها.

عند مناقشة أنواع العلاج الأخرى مع طبيبك من المهم جداً أن تكون مدركًا لنوعية العلاج الذي تتلقاه هل هو علاج شافٍ أم علاج ملطف (كما سيتم توضيحه في الفصلين الثالث والرابع). ليس هذا بسبب أن العلاج الملطف أو المسكن خيار ثانٍ ولكن لأنه من المهم لك أن تكون مدركًا لنوعية السرطان الذي تعاني منه.

إذا انتشر السرطان سيكون العلاج المقترح مختلفًا نتيجة لهذا الانتشار. يعد العلاج بالهرمونات أحد الخيارات المقترحة وذلك لأن سرطان البروستاتا يحتاج هرمونات ذكورة لنموه (غالبًا تيستوستيرون [Testosterone]). لذلك فإن العلاج بالهرمونات الذي يوقف إمداد هرمونات الذكورة يمكن أن يكون فعالاً. يمكن أن يتم هذا الأمر بطريقتين:

- عن طريق استخدام عقاقير تعوق إخراج أو إنتاج هرمونات الذكورة مما قد يسبب عنة
- عن طريق الإزالة الجراحية للخصيتين

مرةً أخرى أنت في حاجة لمناقشة الطبيب المعالج لك في هذه الخيارات العلاجية ومعرفة الملائم منها لحاجتك وتقييم مساؤى ومزايا كل وسيلة علاجية. بالإضافة إلى ذلك يمكن استخدام العلاج الإشعاعي وتوجيهه إلى المنطقة الموجودة في الجسم والتي انتشر بها السرطان، كما أننا نادراً ما نكون في حاجة لاستخدام العلاج الكيميائي لسرطان البروستاتا في الوقت الحاضر.

سرطان الخصية

يعد سرطان الخصية من أندر أنواع السرطان وهو سرطان غريب حيث إنه يصيب الرجال في سن صغيرة نسبيًا ويصل لذروته – وفقًا للإحصائيات – فيما بين سن ٢٥ و٣٥. بالرغم من أن العدد الإجمالي للرجال الذين تم تشخيص إصابتهم بسرطان الخصية عدد قليل نسبياً فهو نوع السرطان الأكثر شيوعًا بين الشباب الصغير ما بين سن العشرين حتى الأربعين. كما أن معدل الشفاء منه معدل عالٍ جداً خاصةً إذا تم تشخيصه في مرحلة مبكرة ولكن توجد فرصة جيدة للشفاء منه أيضًا حتى إذا انتشر.

يوجد نوعان رئيسيان من سرطان الخصية: هما الورم المنوي (Seminomas) والورم التشوهي او المسخي (Teratomas). ويعتبر الورم المنوي أبطأ في النمو وينتشر في العقد اللنفاوية من البطن كما ينتشر الورم التشوهي ويمتد إلى العقد اللنفاوية أيضًا ومن الممكن جداً أن ينتشر في أي مكان آخر في الجسم خاصة في الرئة وأحيانًا يصل إلى الكبد أو المخ.

من أكثر علامات سرطان الخصية شيوعًا ظهور ورم على الخصية يكون غالبًا غير مؤلم وفي بعض الأحيان يكون صغير جداً حتى أنه قد يكون غير ملاحظ لفترة طويلة. لهذا السبب من المهم جداً لكل الرجال أن يقوموا بفحص الخصية بصورة منتظمة لاكتشاف أي عرض غريب بها بصورة سريعة. تشمل الأعراض الأخرى ألمًا في الظهر وصعوبة في التنفس إذا انتشر السرطان إلى الرئة.

الخطوة الأولى في التشخيص هي الإزالة الجراحية لورم الخصية والخصية المتأثرة، حيث يتم فحص الورم تحت الميكروسكوب لتحديد ما إذا كان السرطان أساسًا ورمًا منويًا أم تشوهيًا. يعد هذا الأمر مهمًا

حيث إن النوعين يتطلبان علاجًا مختلفًا. وسيتم تحليل الدم لمعرفة مؤشرات وجود الأورام التي تعد دلائل أكيدة على مستوى وجود السرطان وسيتم استخدامها فيما بعد في مراقبة تطور انتشار السرطان. كما سيتم استخدام أشعة X وعمليات فحص لتحديد ما إذا كان السرطان قد انتشر في أي مكان آخر في الجسم أم لا. إذا تم اكتشاف السرطان وتشخيصه في مرحلة مبكرة ولا يوجد دليل على انتشاره فقد لا تكون هناك حاجة لعلاج آخر غير الجراحة بالرغم من وجوب ملاحظة المريض بدقة لوقت معقول. وسيتم تحليل الدم لمعرفة مؤشرات وجود الأورام الموجودة به وإجراء عمليات فحص لتحديد ما إذا كان قد حدث أي تكرار للإصابة بالمرض في خلال سنتين على الأقل أم لا.

في حالة وجود الورم المنوي بالخصية مع انتشاره أو دون انتشاره لأجزاء أخرى من الجسم قد تكون الخطوة التالية في العلاج هي العلاج الإشعاعي بالرغم من أنه في بعض الحالات قد يتم استخدام العلاج الكيمائي. بالنسبة للورم التشوهي الذي انتشر فيه المرض إلى أجزاء أخرى من الجسم يتم استخدام العلاج الكيمائي. في كلتا الحالتين يكون الهدف من العلاج هو الشفاء ويعتمد مقدار العلاج الذي يتم إعطاؤه على مدى انتشار السرطان. مع الورم التشوهي قد تظل بعض الأنسجة التي بها ندبات في البطن بعد اكتمال العلاج. كما يمكن استخدام الجراحة كعلاج لإزالة تلك الأنسجة المتبقية لتحديد ما إذا كانت تحتوي على خلايا سرطانية أم لا.

بعد اكتمال العلاج ستقوم بإجراء عمليات فحص دورية لعدة سنوات مع تحليل الدم وإجراء عمليات مسح للجسم للتأكد من أنه لا يوجد تكرار للإصابة. حتى إذا تكررت الإصابة بالسرطان مؤخراً فلا تزال توجد فرصة جيدة للعلاج في العديد من الحالات.

يصيب سرطان الخصية عادة الشباب الصغير. كما توجد نقطة مهمة أخرى يجب مراعاتها في مرحلة مبكرة وهي إمكانية حفظ الحيوانات المنوية خارج جسم المصاب بصورة صحية (وهي العملية التي تشير إلى إمكانية تخزين الحيوانات المنوية في أحد المعامل الطبية بطريقة آمنة)، حيث إن العلاج قد يؤدي إلى العقم. يجب إجراء عملية الحفظ هذه قبل بدء العلاج لذلك فمن المهم مناقشة هذا الأمر مع الطبيب في أسرع وقت ممكن. لسوء الحظ بعض الرجال الذين لديهم سرطان الخصية يكون عدد الحيوانات المنوية لديهم قليلاً حتى قبل بدء العلاج لذلك قد لا تفيدهم العملية السابقة. قد تعود الخصوبة لبعض الرجال بعد سنة أو سنتين وذلك بناءً على العلاج المستخدم.

سرطان الرئة

الأعراض الرئيسية لسرطان الرئة هي:

- صعوبة في التنفس
- كحة مزمنة وأحيانًا دم في القشع (البلغم)
- ألم في الصدر و/أو الإصابة بعدوى ما في الصدر

تنشأ معظم أنواع سرطان الرئة في الشعب الهوائية في الرئتين وهي تنقسم إلى نوعين أساسيين هما أورام الخلايا غير الصغيرة وأورام الخلايا الصغيرة.

عند تشخيص سرطان الرئة من نوعية أورام الخلايا الصغيرة أو غير الصغيرة سيتم إجراء الاختبارات لتحديد مدى انتشار السرطان من عدمه. قد تتضمن هذه الاختبارات مجموعة من تحاليل الدم وأشعة X وعمليات مسح وفحص للرئتين والعقد اللنفاوية في الصدر عن طريق استخدام منظار. يتم إدخال هذا المنظار في الفم لإلقاء نظرة على الرئتين (منظار شعبي) أو عن طريق فتحة صغيرة في الرقبة تحت تأثير المخدر لفحص العقد اللنفاوية.

تنمو أورام الخلايا غير الصغيرة عادةً بصورة أبطأ بالرغم من أن مؤشرات الشفاء منها لا تزال غير جيدة وهي تتبع غالبًا نمطًا معينًا في انتشارها حيث يمتد تأثيرها أولاً إلى العقد اللنفاوية في الصدر والرقبة ثم بعد ذلك إلى الكبد والعظم والمخ. إذا كان الورم صغيراً ويمكن الوصول إليه ولم ينتشر بعد إلى العقد اللنفاوية فقد يكون من الممكن استخدام العلاج الجراحي. أما العلاج الآخر الأكثر شيوعًا فهو العلاج الإشعاعي وبالرغم من أنه ليس علاجًا شافيًا فهو قد يساعد في تخفيف الانسداد الناتج عن الورم للمسالك الهوائية الكبيرة وبالتالي فهو يساعد على تخفيف الألم.

تنتشر أورام الخلايا الصغيرة بصفة عامة بصورة أسرع ولذلك فهي تشمل غالبًا أجزاء متعددة من الجسم حتى قبل تشخيصها. تكون المناطق المتأثرة عادة هي الكبد والنخاع العظمي والمخ. بالنسبة لهذا النوع من الورم يكون العلاج الكيمائي هو العلاج الأكثر تأثيراً وقد يضاف إليه العلاج الإشعاعي لأنه إذا انتشر السرطان بالفعل سيكون العلاج الجراحي لإزالة الورم الأساسي في الرئة ليس له تأثير على الأورام الثانوية.

سرطانات الجلد غير الملانومية

تعد سرطانات الجلد غير الملانومية (Non - melanoma skin cancer) شائعة وفي العديد من الحالات قابلة للشفاء بصورة كاملة. وهي ترتبط غالبًا بالتعرض لفترات طويلة لضوء الشمس الشديد وبصفة خاصة للأشعة فوق البنفسجية وتصيب بصورة أكبر الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. تنقسم أنواع السرطان هذه إلى نوعين: سرطان الخلية القاعدية (Basal cell cancer) وسرطان الخلية الحرشفية (Squamous cell cancer).

يكون سرطان الجلد من نوعية الخلية القاعدية (يعرف أيضًا باسم القرحة القارضة [Rodent ulcer]) بطيء النمو ولا ينتشر غالبًا أبدًا في أي مكان آخر في الجسم. وتكون أعراضه الأساسية التي قد تلاحظها هي وجود دمامل بيضاء على الجلد تصبح متقرحة. أما سرطان الجلد من نوعية الخلية الحرشفية فهو أقل شيوعًا وينتشر بدرجة أكبر قليلاً في أماكن أخرى من الجسم. يمكن أن يظهر هذا السرطان على الجلد المصاب من قبل بأي جروح أو التهابات ويتميز بوجود مساحة جافة وحمراء وبها قشور. نادرًا ما يسبب كلا نوعي سرطان الجلد أي نزيف حتى مع تطورهما لمرحلة متأخرة من المرض.

يتم عمل التشخيص غالبًا عن طريق أخذ عينة من الجزء المُصاب مع احتمال إجراء عمليات فحص أخرى للتأكد من انتشار المرض من عدمه.

يكون العلاج الجراحي ممكنًا وبناءً على مدى شدة الورم وما إذا كان قد انتشر أم لا فإن الجراحة تؤدي غالبًا إلى الشفاء منه. في بعض الحالات يمكن استخدام الجراحة الكهربية (الكي) أو جراحة الابتراد حيث يتم استخدام درجات الحرارة المرتفعة والمنخفضة على التعاقب لإزالة الأورام الصغيرة. إذا كان مكان الورم دقيقًا بحيث إن الجراحة ستكون صعبة مع وجود فرصة نجاح ضئيلة لها يمكن استخدام العلاج الإشعاعي وهو له نسب شفاء جيدة جداً.

سرطان المسالك البولية

سرطان المثانة

سرطان المثانة منتشر بصورة أكبر في الرجال - بمقدار الضعف تقريبًا - عنه في النساء وكما هو الحال مع سرطان البروستاتا فمن المحتمل حدوثه بصورة أكبر مع تقدم العمر. ويعتقد أنه شائع بصورة أكبر في الرجال المدخنين حيث إن المنتجات الكيماوية الموجودة في السجائر

تنتقل خلال الرئتين وتيار الدم إلى المثانة قبل خروجها من الجسم. كما أنه شائع أيضاً في العاملين في صناعات البلاستيك أو الصبغات.

يمكن أن يكون سرطان المثانة متفشياً أو غير متفشٍ. فالنوع الثاني لا يتخلل كثيراً في جدار المثانة أما السرطان المتفشي فيمكنه أن يغطي مساحة كبيرة من السطح الداخلي للمثانة ويهاجم بعمق جدار المثانة. إذا حدث هذا يمكن أن ينتشر السرطان أيضاً إلى العقد اللنفاوية ويتطور وينتقل في مراحل متأخرة إلى أماكن بعيدة في الجسم مثل الرئتين والكبد والعظام.

تشمل أعراض الإصابة بسرطان المثانة وجود دم في البول وزيادة الرغبة في التبول بصورة غير معتادة ووجود ألم عند التبول (عسر التبول). من المهم أن تتذكر أن هذه الأعراض يمكن أن تكون ناتجةً أيضاً عن أمراض غير سرطانية مثل وجود عدوى قابلة للعلاج ولكن لا يوجد سبب لتأخير عملية الفحص.

يتم إجراء اختبارات وتحاليل متعددة لتحديد وجود السرطان من عدمه وقد تشمل هذه الاختبارات تحاليل بول وفحص داخلي للمثانة باستخدام منظار المثانة. وهو يعد وسيلة للنظر داخل المثانة باستخدام أنبوب رفيع يحتوي على نوع معين من أنوا ع المناظير ويمكن إجراء هذه العملية باستخدام مخدر كلي أو موضعي. كما يمكن إجراء أشعة X وفحص بالكمبيوتر للكلى والبطن والحوض.

يشمل علاج سرطان المثانة غير المتفشي فحص المثانة بالمنظار مع الكي أو إزالة بالليزر لأي أورام موجودة بها ثم إجراء فحوص للمثانة بصورة منتظمة بعد ذلك لمتابعة الوضع. كما يمكن تقطير بعض الأدوية في المثانة أيضاً. أما علاج سرطان المثانة المتفشي فيتطلب جراحة موسعة مع احتمال إزالة المثانة بأكملها (استئصالها). يتضمن العلاج

أيضًا رأب (تقويم) المثانة أو تحويل مجرى البول ويكون المريض في حاجة لمناقشة هذا الموضوع بالتفصيل مع طبيبه المعالج بحيث يكون على دراية بتأثير الجراحة على حياته بأكملها. قد يكون العلاج الإشعاعي إحدى وسائل العلاج التي يمكن استخدامها بدلاً من الجراحة ولكن يعتمد هذا الأمر على ظروف خاصة. كما يمكن استخدام العلاج الكيمائي وبالرغم من أنه لم يتم بعد وضع قواعد محددة لاستخدامه لعلاج سرطان المثانة فإنه يمكن أن يستجيب بصورة جيدة للعلاج الكيمائي.

سرطان الكلى

ينتشر عادةً سرطان الكلى بصورة أكثر في الرجال عنه في النساء حيث إنه يرتبط بالتدخين. تعمل الكلى بمثابة فلتر قوي وكبير للدم حيث تُفصل عناصره التي يحتاجها الجسم عن النفايات التي تمر خارج الجسم خلال البول. بالرغم من أن جسم الإنسان به كليتين فإن الجسم يمكن أن يعمل بكفاءة بواحدة فقط.

يعتبر النوع الأساسي لسرطان الكلى هو كارسينومة الخلية الكلوية (Renal - cell carcinoma) ومن أعراضه الأساسية نزيف تتم ملاحظته في البول وأحيانًا ألم أو عدم راحة أو تورم في منطقة الكلى – في الظهر وجانب البطن أسفل الضلوع. مرةً أخرى يجب التأكيد على أن وجود دم في البول قد ينتج عن سبب آخر غير السرطان ولكن يجب إجراء فحص شامل للتأكد من ذلك.

يمكن أن ينتشر سرطان الكلى عن طريق العقد اللنفاوية ولكنه يمكن أن ينتقل إلى أجزاء أخرى في الجسم عن طريق تيار الدم. يتضمن تشخيص هذا السرطان فحصًا بدنيًا وتحاليل بول وأشعة X متنوعة (مع استخدام الصبغات لتوضيح وجود مؤشرات غريبة في الكلى) وفحصًا بالكمبيوتر لتحديد ما إذا كان السرطان قد انتشر أم لا.

تعد الجراحة عادةً هي طريقة العلاج الأساسية لسرطان الكلى ومن المحتمل أن يشمل العلاج جراحة لإزالة الكلى المصابة حتى عندما يكون السرطان قد انتشر بالفعل. إذا لم يكن قد انتشر فيمكن أن ينتج عن ذلك شفاء كامل. حتى إذا انتشر السرطان فإن الجراحة يمكن أن تكون مفيدة لتخفيف الألم والتعب. يمكن اقتراح استخدام وسائل علاجية أخرى مثل العلاج بالهرمونات أو العلاج الكيمائي وإذا كان الأمر كذلك يجب مناقشة هذا الأمر مع الطبيب.

سرطان الأمعاء - القولون والمستقيم

يعد سرطان القولون والمستقيم من أكثر أنواع السرطان شيوعًا. تتطور أنواع السرطان هذه عادةً ببطء وتتبع النمط نفسه عند انتشارها من داخل الأمعاء ومن خلال جدارها ومن الأوردة والعقد اللنفاوية إلى الكبد و/أو الرئتين.

ولقد جرت مناقشات كثيرة حول مدى تأثير اتباع نظام غذائي معين على تطور سرطان الأمعاء ويعتقد أن الطعام المشبع بالكثير من الدهون وقليل من الألياف يزيد من خطورة الإصابة بسرطان الأمعاء. كما أن طبيعة الأمعاء يمكن أن تلعب دورًا في ذلك: فالإمساك المزمن يمكن أن يكون عاملاً مساهمًا في سرطان الأمعاء. ويعد تاريخ العائلة المرضي عاملاً مهمًا في بعض الحالات.

يمكن أن يكون من الصعب اكتشاف سرطان الأمعاء في مراحله الأولى حيث إن علامات التحذير منه يمكن أن يتجاهلها الشخص بسهولة. قد تشمل الأعراض وجود دم في البراز وتغيير في طبيعة أمعائك حيث يصبح لديك إسهال أو إمساك وألم وتورم في البطن. يمكن أن يكون الدم المصاحب للبراز ناتجًا عن عوامل أخرى مثل البواسير ولكنك يجب أن تستشير طبيبك للتأكد من ذلك.

يتضمن تشخيص سرطان الأمعاء فحصًا بدنيًا وإجراء تحليل البراز لتحديد ما إذا كان به دم أم لا وعمل أشعة X باستخدام حقنة الباريوم لرؤية الأمعاء بتفصيل أكثر وعمليات فحص أخرى باستخدام الكمبيوتر للتأكد من انتشار السرطان من عدمه.

تشكل الجراحة الجزء الأساسي من علاج سرطان الأمعاء وحيث إن الهدف منها هو إزالة الورم تمامًا فهذا قد يتضمن إزالة جزء كبير من الأمعاء نفسها بناءً على حجم ومكان الورم. قد يؤدي هذا إلى الحاجة إلى فغر القولون (Colostomy)[١] أو تفميم أو فغر لفائفي (Ileostomy)[٢] بصورة دائمة أومؤقتة. (ستتم مناقشة هذا الأمر بالتفصيل في الفصل الثالث) لذلك فمن المهم مناقشة حجم وطبيعة الجراحة بالتفصيل مع الطبيب للتأكد من أنك على دراية تامة بنتائج الجراحة وتأثيراتها. إذا كان السرطان ما يزال في مراحله الأولى فإن الجراحة قد تؤدي إلى حدوث شفاء كامل بالرغم من أنه لا يمكن تأكيد ذلك إلا بعد مرور بعض السنوات. يمكن استخدام العلاج الإشعاعي عادة بالإضافة إلى الجراحة لمتابعة العلاج بعد ذلك كما يمكن استخدام العلاج الكيمائي.

سرطان المعدة

يعد سرطان المعدة من بين أنواع السرطان التي تنتشر في الرجال أكثر من النساء بمقدار الضعف. يمكن أن يصيب هذا السرطان الأفراد بطرق عديدة بناءً على ما إذا كان من النوع البسيط الأقل هجومًا أم من النوع المستفحل. يبدأ سرطان المعدة في بطانة المعدة

١- فتح جراحي للقولون
٢- فتح جراحي للمعي اللفائقي

ويمكن أن ينتشر من خلال جدار المعدة حيث يبدأ في مهاجمة العقد اللنفاوية المجاورة وبعض الأعضاء الأخرى مثل البنكرياس والطحال. كما أنه يمكن أن يمتد أيضاً إلى الكبد عن طريق تيار الدم.

من الواضح أن هناك علاقة بين حدوث سرطان المعدة وبعض أنواع الطعام.

إحدى مشاكل سرطان المعدة أنه لا يتسبب في حدوث أي أعراض مميزة في مراحله الأولى والأعراض التي قد تشعر بها تشمل مشاكل في الهضم وألماً في الجزء العلوي من البطن وإحساساً عاماً بالتعب وفقدان الشهية وفقدان الوزن. وهذه الأعراض قد نشعر بها جميعاً في بعض الوقات ولا نعطي لها مزيداً من الاهتمام ولكنها إذا استمرت يجب أن نقوم بإجراء فحص شامل من قبل الطبيب.

يتم تشخيص سرطان المعدة بأخذ عينة منها باستخدام منظار المعدة وهو عبارة عن أنبوبة تمر داخل المعدة عن طريق الفم لإلقاء نظرة على المعدة وأخذ عينة منها. من المحتمل أيضاً أن تقوم بإجراء أشعة X على المعد ة باستخدام الباريوم حيث يظهر فيها الباريوم الذي شربته واضحاً على أشعة X ويجعل من السهل للأطباء فحص محتويات المعدة. قد يتم إجراء تحاليل دم وعمليات فحص أخرى بالكمبيوتر لتحديد ما إذا كان السرطان قد انتشر أم لا.

تعد الجراحة هي وسيلة العلاج الأساسية لسرطان المعدة وتعتمد تفاصيل العملية على مكان الورم وما إذا كان السرطان قد انتشر أم لا. يمكن استخدام العلاج الإشعاعي إذا كانت الجراحة غير ممكنة أو للسيطرة على الأعراض إذا كان الورم قد انتشر خارج المعدة. يمكن أن يكون العلاج الكيمائي مفيداً في بعض الحالات خاصة لتخفيف حدة الأعراض عند انتشار السرطان.

أورام لنفاوية مختلفة عن داء هدجكن (Hodgkin's disease)

الأورام الجهاز اللنفاوية (Lymphomas) هي مجموعة من أمراض السرطان التي تبدأ في الجهاز اللنفاوي (Lymphatic system) وتنتشر عادةً عن طريق العقد اللنفاوية الموجودة في الرقبة والإبط ومنتصف الصدر وفي البطن. بعض أنواع السرطانات اللنفاوية تكون بطيئة النمو (منخفضة الخطورة) وبعضها يكون سريعًا جدًا(مرتفع الخطورة) في نموه وإذا لم يتم علاجها فإنها يمكن أن تسبب مشاكل خطيرة خلال أشهر قليلة. تقع بعض أنواع السرطانات اللنفاوية بين هذين النوعين. تبدأ السرطانات اللنفاوية بصفة عامة في العقد اللنفاوية وقد تشمل أيضًا النخاع العظمي بناءً على درجة شدتها. تكون السرطانات اللنفاوية الخطيرة التي تختلف عن داء هدجكن (تورم ليفي حبيبي) قابلة للشفاء غالبًا بصورة تامة.

تشمل الأعراض التي قد تلاحظها تورمًا مستمرًا – بدون ألم – في العقد اللنفاوية عادة في الرقبة والإبط أو الأربية (أصل الفخذ). تنتج العقد اللنفاوية المتضخمة عادةً من عدوى الالتهابات الحموية وهي شائعة جدًا ولكنها يمكن أن تشفى خلال أسابيع قليلة. أما العقد اللنفاوية المتضخمة وغير المصحوبة بأي عدوى والتي لا تختفي من تلقاء نفسها والتي يكون من الصعب لمسها يجب التعامل معها بجدية وفحصها من قبل الطبيب. بالطبع قد يكون السبب بسيطًا وقابلاً للشفاء ولكن يجب التأكد من هذا من قبل الطبيب. تشمل الأعراض العامة الأخرى التي تصاحب الورم اللنفاوي عند تطوره إحساسًا عامًا بالتعب وفقدان الشهية والوزن وتصبب عرق غير معتاد في الليل.

يتم تشخيص الورم اللنفاوي عن طريق أخذ عينة من العقدة اللنفاوية المتضخمة لتساعد على تحديد نوع الورم اللنفاوي حيث يوجد المئات

منها، لذلك تصنيفها معقد تماماً. بمجرد تحديد نوع الورم اللنفاوي يتم إجراء اختبارات أخرى لتحديد مدى انتشاره وقد تشمل هذه الاختبارات أشعة X للصدر وتصوير الجهاز اللنفاوي بالأشعة وعمليات فحص بالكمبيوتر. يعد كل من طبيعة الورم اللنفاوي ومدى انتشاره عاملين مهمين في تحديد طبيعة ومقدار العلاج الذي سيتلقاه المريض.

إذا كان الورم اللنفاوي من النوع بطيء النمو منخفض الخطورة فقد يظل المريض فترات لا يتلقى فيها أي علاج على الإطلاق. مع ذلك من المحتمل أن يأخذ المريض بعض العلاج الكيمائي في مراحل معينة لإمكان السيطرة على تأثيرات وأعراض السرطان وهذا النوع من العلاج قد يستمر لسنوات. في بعض الحالات الأخرى قد يكون العلاج الإشعاعي مفيداً لتخفيف حدة المشاكل والمتاعب إذا كانت توجد عقدة لنفاوية متضخمة - على سبيل المثال - تعوق عضواً آخر عن أداء وظائفه وتتسبب في حدوث خلل.

يختلف العلاج الخاص بالأورام اللنفاوية التي ترتفع درجة خطورتها عن النوع الآخر في أن السرطان يكون أسرع في النمو ولذلك فهو لا يمكن أن يترك بدون علاج لفترات من الوقت مثلما هو الحال مع الورم اللنفاوي منخفض الخطورة. يستخدم العلاج الكيمائي بصورة شائعة ويمكن أن يؤدي إلى الشفاء من السرطان كما يمكن استخدام العلاج الإشعاعي في الوقت نفسه لعلاج أجزاء خاصة من الورم.

اللوكيميا

تنقسم أنواع اللوكيميا أو ابيضاض الدم (Leukaemia) إلى فئات بناءً على منشأها الأصلي وعلى ما إذا كانت سريعة أم بطيئة النمو. وهي كلها تؤثر على الخلايا الموجودة في النخاع العظمي (و/أو العقد

اللنفاوية) التي تشكل بعد ذلك كرات الدم البيضاء والحمراء. يوجد أربعة أنواع أساسية من اللوكيميا:

- ابيضاض لنفاوي مزمن (Chronic lymphocytic leukaemia): وهو سرطان بطيء النمو لأحد أنواع الخلايا البيضاء – الخلايا اللنفاوية (Lymphocytes)
- ابيضاض نقوي مزمن (Chromic granulocytic leukaemia): وهو سرطان بطيء النمو لنوع آخر من الخلايا البيضاء – الخلايا المحببة (Granulocytes)
- ابيضاض لنفاوي حاد (Acute lymphoblastic leukaemia): وهو سرطان سريع النمو للخلايا اللنفاوية
- ابيضاض نقوي حاد (Acute myeloid leukaemia): وهو سرطان سريع النمو للخلايا المحببة

تعد كل من الخلايا اللنفاوية والخلايا المحببة نوعين مختلفين من كرات الدم البيضاء الهدف منها مساعدة الجسم على محاربة العدوى. فإذا كانت كرات الدم البيضاء لا تعمل بكفاءة فإن الجسم ستكون لديه صعوبة في محاربة العدوى والقضاء عليها. تنتج الأنواع الأكثر حدة من اللوكيميا كرات الدم بيضاء غير مكتملة يمكن التعرف عليها في تيار الدم.

من المهم أن تكون مدركًا أن كلمتي "مزمن" و "حاد" تشيران إلى سرعة نمو السرطان وليس مدى شدته. فالأنواع المزمنة تميل إلى إصابة البالغين أكثر من الأطفال والأنواع الحادة تصيب الأطفال أكثر من البالغين.

قد لا يظهر أي أعراض عند الإصابة باللوكيميا المزمنة على الإطلاق لبعض الوقت حيث إنها بطيئة النمو. ويتم تشخيص كل أنواع اللوكيميا عن طريق تحليل الدم وأخذ عينة من النخاع العظمي مع

اختبارات إضافية مثل أشعة X وعمليات فحص بالكمبيوتر لمعرفة ما إذا كانت أي أعضاء أخرى قد تأثرت أم لا.

يعد العلاج الكيمائي هو طريقة العلاج الأساسية لابيضاض الدم ويختلف نوع العلاج من أقراص بسيطة إلى الحاجة لزرع النخاع العظمي في بعض الحالات. تعد عملية زرع النخاع العظمي علاجًا مرهقًا بصورة شديدة مع ذلك ستكون حالة المريض الطبية العامة مهمة جداً في موازنة فوائد هذا العلاج في مقابل مخاطره. بالإضافة إلى ذلك، في بعض الحالات يتم حقن المواد الكيماوية حول النخاع الشوكي واستخدام العلاج الإشعاعي للمخ.

الفصل الثالث

طرق علاج السرطان

يعد التعمق في طرق علاج السرطان أمرًا مليئًا بمزيد من الصعوبات نظرًا لقلة معرفتنا بكيفية عمله وطبيعته. يمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالخوف لأنها تعد رحلة إلى المجهول. فقبل أن يبدأ المصاب بالسرطان أي علاج سيوضح له الأطباء المسار المحدد للعمل، ولكن من الطبيعي أن يشعر المريض بالخوف لأنه على الأقل لم يصل بعد إلى محاولة التكيف مع تشخيص مرضه والتغييرات التي أحدثها هذا التشخيص على حياته. كما أن المريض يجب ألا يخاف من سؤال الطبيب أية أسئلة أو معرفة بعض التوضيحات إذا لم يشعر أنه قد استوعب تمامًا ما قيل له. من المهم أيضًا للمريض أن يفهم طبيعة العلاج الذي سيتلقاه ونتائجه المتوقعة.

بالرغم من أنه قد حدثت نجاحات في طرق العلاج الجديدة فإن أكثرها شيوعًا هي:

- الجراحة
- العلاج الإشعاعي
- العلاج الكيمائي

يمكن أن يكون الهدف من علاج مرض السرطان الشفاء التام (معالجة شافية) أو تسكين الآلام (معالجة ملطفة). يهدف النوع الأول إلى شفاء المريض تمامًا من السرطان بحيث لا يظهر أي دليل على استمرار وجوده وتعود للمريض صحته العادية. يعني الشفاء أن كل مظاهر وجود السرطان في جسم المريض قد انتهت وأنها لن تعود مرةً

أخرى. مع ذلك فإن عملية الشفاء يمكن التأكد منها بصورة تامة بعد مرور بعض الوقت في معظم الأحوال حوالي خمس سنين. أما العلاج المسكن (المعالجة الملطفة)، فهو لا يهدف إلى شفاء المريض ولكنه يستخدم بمفهومين مختلفين، أولاً: العلاج المسكن يمكن استخدامه لتقليل حجم الورم وبالتالي تحسين صحة المريض. لا يعني هذا أن المريض لديه فترة قصيرة كي يعيشها ولكنه يعني أنه لا يمكن إزالة الورم السرطاني بصورة كاملة. على سبيل المثال معظم الرجال الذين لديهم سرطان البروستاتا يموتون نتيجة لأسباب أخرى غير السرطان. ثانيًا: يمكن استخدام العلاج المسكن فقط للتحكم في أعراض السرطان والتخفيف من شدتها حيث لا يمكن استخدام خيارات علاج أخرى. من المهم للمريض أن يتعرف من الطبيب على الهدف من العلاج الذي يتلقاه. قد يكون هذا صعبًا على المريض وعلى الطبيب أيضًا ولكن من الأفضل القيام بذلك حتى يستطيع المريض التكيف مع العلاج إذا فهم الهدف منه. ستتعرف على مصطلحات "الشفاء" و"زوال الأعراض" التي يستخدمها الطبيب عند مناقشة الهدف من العلاج المستخدم بمزيد من التفصيل في الفصل الرابع.

تم إجراء العديد من الأبحاث في الآونة الأخيرة لتحديد أكثر أنواع العلاج فاعلية لمرضى السرطان. تمامًا كما يوجد أنواع عديدة من مرض السرطان، يوجد العديد من الطرق التي يمكن بها تكييف طرق العلاج لتلائم نوع السرطان الذي يعاني منه المريض. حيث تصيب أنواع عديدة من السرطان الأفراد وتتفاعل بطرق مختلفة فإن طريقة العلاج الملائمة لسرطان الأمعاء لن تكون هي نفسها المستخدمة لسرطان الرئة. كما أن المريض قد يتلقى نوعًا واحدًا من العلاج أو طرق علاج متنوعة مثل أن تجرى له جراحة يتبعها علاج كيميائي أو إشعاعي.

ولكن القرار المتعلق بتحديد أكثر طرق العلاج ملاءمةً للمريض سيعتمد على أكثرها فاعلية وتأثيراً بالنسبة لظروف المريض الخاصة.

بمجرد أن يتم تشخيص السرطان يبدأ العلاج غالبًا بصورة سريعة ومن السهل عند ذلك أن تشعر أنك تمر بظروف وأحداث كثيرة رغم إرادتك. يمكن أن تساعدك معرفة المزيد قدر الإمكان عن طريقة العلاج المحتملة وعن تأثيراتها الجانبية المتوقعة في استعادة بعض إرادتك. ولكن هذه المعرفة تأخذ وقتًا بالفعل خاصة في ظروف المرض الصعبة ولكن معرفة ما قد تتوقعه سيساعدك في التعايش بصورة أفضل بمجرد بدء العلاج.

الجراحة

دوافع استخدام الجراحة

تظل الجراحة عنصراً مهمًا في علاج العديد من أنواع السرطان ويمكن اقتراح استخدامها لأسباب عديدة:

- لإزالة الورم الأساسي تمامًا وبالتالي تشخيصه
- لإزالة المزيد من الأنسجة السرطانية قدر الإمكان قبل الانتقال لاستخدام طرق علاج أخرى
- لتقليل أعراض أو تأثيرات السرطان مثل انسداد الأمعاء حتى إذا لم تكن الجراحة هي وسيلة العلاج الأساسية

توجد بعض أنواع السرطان مثل اللوكيميا والأورام اللنفاوية لا تكون الجراحة ملائمة فيها لأن السرطان - نظراً لطبيعته في هاتين الحالتين - لا يكون مقصوراً على موقع محدد في الجسم يمكن إجراء عملية فيه.

بينما قد تكون الجراحة مفيدة في العديد من الحالات، توجد حالات بالفعل لا تكون الجراحة فيها خياراً عمليًا. يرجع هذا إلى أنه قد يشعر

الأطباء أن هناك مخاطرة كبيرة في إجراء العملية للمريض أو لأنه لن يكون من الممكن إزالة مقدار كافٍ من الورم بحيث تكون الجراحة هي العلاج الأكثر فاعلية في هذه المرحلة. ينطبق هذا الأمر على ما إذا انتشر السرطان في جسم المريض مما يجعل شفاء هذا المريض عن طريق الجراحة وحدها أمرًا مستحيلاً بينما الورم نفسه لا يسبب مشاكل. هذا لا يعني بالضرورة أن الجراحة لم تعد مستخدمة مؤخرًا ولكنه يعني أن هناك طرق علاج بديلة يمكن أن تكون أكثر ملاءمةً في هذه المرحلة. من المهم أن نوضح مرةً أخرى أن الأطباء سيقترحون على المريض طريقة العلاج التي يشعرون أنها أكثر ملاءمةً وفاعليةً نظرًا لظروفه الخاصة.

متطلبات الجراحة

إذا كان السرطان مقصورًا على مساحة محددة في الجسم فقد يكون من الممكن إزالة الأنسجة المريضة جراحيًا مع جزء من عضو الجسم المصاب أو إزالته بأكمله. ولكن إذا انتشر السرطان إلى أماكن أخرى في الجسم فمن المحتمل بدرجة أكبر أنه لن يوصى بالجراحة على الإطلاق مع التركيز على علاج الجسد بأكمله أو أن الجراحة سيتم إجراؤها لإزالة الورم الأساسي (مصدر السرطان) قبل استخدام طرق علاج أخرى لمعاجلة السرطان الثانوي. في كل الحالات سيعتمد القرار الخاص بإجراء عملية على مكان السرطان وعلى ما إذا كان الجراح وطبيبك المعالج يشعران أنه من الآمن والأكثر فاعلية لحالتك إجراء عملية أم لا. قبل إجراء العملية سيتم عمل تحاليل وعمليات فحص بالكمبيوتر لتكوين صورة تفصيلية قدر الإمكان عن السرطان الذي يعاني المريض منه بحيث يصبح من الواضح للجراح أن يقيم حجم السرطان الذي سيراه عند إجراء العملية.

تكون بعض أنواع الجراحة أكثر تعقيداً وشدةً من أنواع أخرى: فالعملية الخاصة بالورم الملانومي (Melanoma) (سرطان الجلد) تختلف بدرجة كبيرة عن الجراحة الخاصة بسرطان الأمعاء. لذلك من المهم مناقشة وضع العملية مقدمًا مع المريض بحيث يكون مدركًا تمامًا لنتائجها المحتملة. وفقًا لتعريفها تتضمن الجراحة درجة ما من الضرر للجسم. قد يكون هذا الضرر مقصوراً على ندبة غير ملحوظة ستختفي مع مرور الوقت ولا تسبب أي ضرر على المدى الطويل. في بعض الحالات يكون الضرر أكثر حدة. فقد تكون هناك إعاقة بدنية واضحة مما يجعل من الصعب قبولها في البداية مثل إزالة الخصية في بعض حالات سرطان الخصية. فنحن جميعًا نهتم إلى حد ما بالمظهر البدني وإذا كانت العملية الجراحية ستتسبب بالضرورة في إحداث بعض التغيير على شكل أو أداء الجسم فمن المهم أن يكون المريض على علم بذلك مقدماً. على سبيل المثال قد يكون من الممكن استخدام عضو بديل في بعض حالات إزالة الخصية. أحيانًا يكون للجراحة نتائج طويلة المدى على حياتك.

على سبيل المثال إحدى النتائج الممكنة لجراحة أنواع خاصة من السرطان التي يتم فيها إزالة جزء من الأمعاء أو المثانة هي أن الجسم لا يمكن أن يتعامل بعد ذلك مع نفاياته بالطريقة المعتادة سواء بصورة مؤقتة أو دائمة. للسماح للجسم بالتخلص من نفاياته يجب أن يقوم الجراح بعمل فتحة صغيرة على سطح البطن. يوجد ثلاثة أنواع لهذه الفتحات:

- فغر القولون (Colostomy) وهي فتحة في جزء من الأمعاء الغليظة (القولون)
- فغر لفائفي (Ileostomy) وهي فتحة في جزء من الأمعاء الدقيقة (المعي اللفائفي)

- فغر المسالك البولية (Urostomy) وهي فتحة في الجهاز البولي

يتم عمل الفتحة في أثناء العملية حيث يقوم الجراح باستخدام جزء سليم من القولون أو الأمعاء أو الجهاز البولي لنقله إلى الفتحة الجديدة على سطح الجلد. ويتم إلحاق كيس بالفتحة تصب فيها الأمعاء أو المثانة محتوياتها.

سيكون هذا الإجراء ضرورياً في حالات خاصة مع ذلك إذا كان هناك إمكانية القيام به فيجب مناقشة هذا الأمر مع المريض مقدماً بحيث يكون لديه فرصة لإعداد نفسه لهذا الوضع الجديد ونتائجه. يمكن أن يكون تصور الحياة مع هذه الفتحة الجديدة أمراً شاقاً على نفسية المريض في بداية الأمر ولكن معظم المرضى الذين تم إجراء فتحة إخراج بديلة لهم نجحوا في تكييف حياتهم مع الوضع الجديد بحيث إنهم يعيشون حياة طبيعية قدر الإمكان مع هذا الوضع الجديد. سيوضح للمريض كيفية تفريغ الكيس وكيفية العناية به بحيث يصبح هذا الأمر جزءاً معتاداً من الروتين اليومي له. كما يمكن للممرضة أن تتحدث مع المريض عن فتحة الإخراج هذه وعن بعض اعتبارات التغذية التي يجب عليه مراعاتها وتأثيرها على حياته وكيف يمكنه التعايش معها بصورة أفضل.

إذا كانت للعملية الجراحية تأثيرات خاصة على حياة المريض في المستقبل فقد يكون في حاجة للدعم والحصول على معلومات إضافية عن كيفية التعايش بصورة أفضل مع هذه النتائج. ويجب أن يقوم الفريق الطبي الخاص بعلاج المريض بمساعدته على التعايش مع التغييرات الجديدة الطارئة على حياته. ويجب على المريض أن يستفيد من خبرتهم ومعرفتهم ويسألهم عن كيفية تعايش الأفراد الآخرين مع الآثار التي

تحدثها العملية الجراحية على حياتهم. كما أن العديد من الأطباء المتخصصين يحتفظون بكتيبات تتعامل مع الموضوعات الخاصة التي من المحتمل أن يواجهها المرضى.

بدائل الجراحة

إن طبيعة الجراحة الدقيقة يمكن أن تجعلها خياراً غير محبب للكثير من المرضى مما يجعلهم يبحثون عن طرق علاج بديلة أفضل للسرطان. لا ينطبق هذا الأمر على كل حالات الإصابة بمرض السرطان ولكن يجب دراستها حالة بحالة فبعض الحالات تفيد معها الجراحة والبعض الآخر لا تفيد لذا يجب مناقشة هذا الأمر مع فريق من الأطباء. فلن تتم التوصية بإجراء جراحة دون وجود أسباب جيدة وخاصة وإذا كانت هناك طرق علاج بديلة أخرى متاحة لنوع السرطان المصاب به المريض يجب أن يتم توضيحها له ونسب النجاح المتوقعة لها. ويكون الخيار النهائي المتعلق بإجراء جراحة أم لا معتمداً على المريض ولكن بناءً على قدر المعلومات التي تلقاها.

التعايش مع الجراحة

قبل إجراء الجراحة للمريض من المهم أن يدرك ليس فقط طبيعتها ولكن تأثيراتها العامة عليه. فقد يكون في حاجة لعمل ترتيبات للحصول على مزيد من الرعاية في أثناء فترة النقاهة أو على سبيل المثال لترتيب أوضاع عمله. لذلك فمن الأفضل للمريض أن يقوم بإعداد قائمة من الأسئلة يسألها للجراح حتى يمكنه ترتيب نفسه ومتطلباته. يمكن أن تكون فكرة عمل قائمة الأسئلة بالنسبة للبعض أمراً فيه شيء من التعقيد ولكن فائدتها في أنه من السهل نسيان أمور مهمة للمريض عند شعوره بالقلق والتعب. قد تشمل هذه الأسئلة:

- ما المدة التي سأقضيها في المستشفى؟ يعتمد هذا الأمر على نوع العملية وحالتك البدنية: فالشباب الصغير يتماثلون للشفاء بصورة أسرع من كبار السن الذين تكون حالتهم الصحية غير جيدة.
- ما هي فترة النقاهة التي سأقضيها؟ مرةً أخرى تختلف هذه الفترة من شخص إلى آخر ولكن يمكنك تقبل الأمر بصورة أسهل والتعايش معه بحيث يمكنك عمل الترتيبات اللازمة إذا كنت تعرف أنك ستكون في حاجة لرعاية ومساعدة إضافية عن المعتاد لمدة أسبوع أو شهر أو ليلة بأكملها على سبيل المثال.
- ما مقدار الألم أو عدم الراحة الذي من المتوقع الإحساس به وما نوع المسكن الذي سأتناوله؟
- ما الذي يمكن أن أتوقعه عند إفاقتي بعد العملية؟
- ما حجم الجرح الناتج عن العملية؟
- ما التأثيرات البدنية الأخرى التي يمكن أن أتوقعها؟
- هل ستكون هناك أية إعاقة عند ممارسة الحياة الزوجية؟
- ما نوع المتابعة التي سأتلقاها بعد العملية؟ (متابعة من قبل الجراح، اختبارات وتحاليل أخرى وأشعة X أو فحص بالكمبيوتر وما إلى ذلك). ومتى سيتم القيام بهذه المتابعة بعد العملية؟
- ماذا سيحدث بعد ذلك؟ (علاج كيميائي أم إشعاعي إضافي أم مراقبة للوضع؟)
- من سيقوم بإجراء العملية الجراحية؟

تعد الجراحة إجراءً شديداً على بدن المريض ومن الطبيعي أن يكون هناك تردد وخوف من الموافقة على إجرائها. فإذا كان المريض

معداً بصورة جيدة لها قدر الإمكان عن طريق التحدث عنها مقدمًا فمن المحتمل أن يتعامل بصورة أسهل مع نتائجها المستقبلية.

العلاج الإشعاعي

تعامل معظمنا مع الإشعاع من خلال استخدام أشعة X. يمكن أن يكون للجرعات الكبيرة من هذه الأشعة دوراً فعالاً في معالجة أنواع سرطان خاصة عن طريق إصابة الأنسجة السرطانية وفي بعض الحالات التدمير التام للأنسجة السرطانية. كما أن للعلاج الإشعاعي دوراً مهمًا في العلاج المسكن حيث إنه يساعد في التخفيف من حدة بعض أعراض السرطان مثل الألم والنزيف.

الهدف من العلاج الشفائي بالإشعاع هو توجيه جرعة مقدرة بحرص شديد من الإشعاع إلى منطقة الورم وبالتالي قتل الخلايا السرطانية. يجب أن تكون الجرعة كبيرة بصورة كافية لتقليل حجم الورم ولكن ليست كبيرة تمامًا بحيث لا تصيب الأنسجة السليمة الطبيعية المحيطة به التي قد تتأثر على المدى القصير ولكن يجب أن تكون قادرة على استعادة سلامتها بعد وقت قصير. تستجيب بعض أنواع السرطان بصورة جيدة جداً للعلاج الإشعاعي وفي بعض الحالات يكون العلاج الإشعاعي سبباً في الشفاء.

يمكن استخدام العلاج الإشعاعي أيضًا لتصغير حجم الورم قبل إجراء العملية الجراحية لإزالته مما يجعل مهمة الجراح أكثر سهولة وأقل خطورة. كما أن للعلاج الإشعاعي دوراً مهمًا أيضًا في حالات السرطان التي لا يمكن إجراء الجراحة بها.

يوجد نوعان أساسيان من العلاج الإشعاعي هما العلاج الإشعاعي الخارجي والآخر الداخلي. عند استخدام أي نوع من أنواع الإشعاع

هذه لن يصبح المريض مشعًا بصورة دائمة وعند استخدام الإشعاع الخارجي لن يكون للمريض اتصال بالإشعاع على الإطلاق.

من الأكثر شيوعًا استخدام العلاج بالإشعاع الخارجي عن طريق توجيه الإشعاع إلى موقع الورم باستخدام جهاز العلاج الإشعاعي الذي يبدو مثل جهاز أشعة X. مع ذلك بالنسبة لبعض أنواع السرطان يتم استخدام العلاج بالإشعاع الداخلي عن طريق وضع مصدر مشع بصورة مؤقتة إما في أو بجوار الورم. أحيانًا يتم إعطاء هذا العلاج على شكل شراب مشع.

العلاج بالإشعاع الخارجي

يتم إعطاء العلاج الإشعاعي غالبًا للمريض دون إقامته في المستشفى بحيث يكون في حالة جيدة تمكنه من الإقامة في منزله والذهاب كل يوم إلى المستشفى لتلقي العلاج الإشعاعي.

يعد التخطيط جزءًا مهمًا من العلاج الإشعاعي لضمان أن المريض قد تلقى الجرعة الملائمة من الإشعاع وأن هذه الجرعة موجهة إلى أماكن محددة بصورة صحيحة ودقيقة في جسم المريض. ستساعد عمليات الفحص بالكمبيوتر وأشعة X الأطباء في التخطيط والإعداد للعلاج الإشعاعي حيث إنها ستمكنهم من تقدير الحجم والمكان الصحيحين والدقيقين للورم. كما يمكن وضع علامات بالحبر على الجلد في الأماكن التي سيتم توجيه الإشعاع إليها أو إذا كان سيتم توجيه العلاج الإشعاعي لورم موجود في رأس المريض أو رقبته يمكن عمل قالب شفاف لهذه المنطقة للاحتفاظ بالرأس ثابتة في مكانها وغير متحركة ويتم وضع علامات من الحبر على هذا القالب. تأخذ مرحلة التخطيط للعلاج الإشعاعي بعض الوقت ومن المحتمل أن تأخذ الوقت بأكمله في

أول موعد لك لتلقي أول جرعة منه. من الطبيعي أن يشعر المريض بعدم الصبر ويريد أن يبدأ العلاج في أسرع وقت ممكن، مع ذلك فالتخطيط الدقيق يعد مرحلة أساسية للعلاج ويجب عدم التسرع فيها.

سيتم حساب جرعة الإشعاع التي يتلقاها المريض بدقة وسيتم تقسيمها بعد ذلك على عدد من الجرعات الأصغر سيتلقاها المريض على فترة ممتدة لأيام أو أسابيع مع وجود فترة راحة في نهاية كل أسبوع. وسيتم تعديل قوة وعدد الجرعات بناءً على ظروف المريض الخاصة، مثل نوع السرطان المصاب به ومدى تقدمه والحالة الصحية العامة له حيث يجب وضع كل هذه العوامل في الاعتبار.

يمكن استخدام أجهزة متنوعة لإعطاء العلاج الإشعاعي سواء من مكان ثابت واحد أو أكثر أو مع تدوير الجهاز حول جسم المريض. قبل أن يتلقى المريض العلاج سيتم وضعه في مكان محدد بدقة من قبل المصورين بالأشعة حتى يتم توجيه الإشعاع إلى المكان المحدد بدقة. قد تشعر بالتعب لأنك يجب عليك أن تحتفظ بنفسك في وضع معين قد يكون غير مريح لك لفترة من الوقت ولكن العلاج نفسه غير مؤلم وسيستغرق فترة تتراوح من ثوانٍ إلى دقائق قليلة. في الواقع يندهش الكثير من الناس من سرعة تلقي العلاج بالإشعاع.

العلاج الإشعاعي الداخلي - مواد مغروسة من الإيريديم (Iridium) أو السيسيوم (Caesium)

إذا كان المريض يتلقى علاجًا بالإشعاع الداخلي فسيظل في المستشفى فترة تلقيه هذا العلاج. ويتم وضع إبرة أو سلك أو أنبوبة دقيقة تحمل المصدر المشع في أو بجوار الأنسجة السرطانية تحت تأثير مخدر كلي ويظل المصدر المشع في مكانه حتى يتلقى المريض

الجرعة الملائمة من الإشعاع. بعد أن يحصل المريض على الجرعة الصحيحة من الإشعاع التي يتم حسابها بدقة وفقًا لظروفه الخاصة يتم إزالة الإبرة المغروسة. الهدف من هذا العلاج هو توجيه الإشعاع إلى الأنسجة السرطانية مع التسبب في حدوث أقل ضرر ممكن إلى الأنسجة السليمة المحيطة بها.

في أثناء تلقي المريض لهذا العلاج يجب أن تأخذ المستشفى احتياطات كاملة لتجنب إمكانية تعرض الزائرين أو طاقم التمريض نفسه - الذي يتعامل مع المريض - إلى الإشعاع. حيث يتم مراعاة المريض ومتابعة حالته في غرفة جانبية ويتم وضع ستائر من الرصاص حول السرير لامتصاص أية أشعة تخرج من المريض. كما أن الأطباء والممرضات يجب أن يقضوا في حجرة المريض فترات قصيرة ويجب أن تكون فترة الزيارة محدودة أو يسمح للزائرين بالتحدث مع المريض من الخارج.

قد تبدو هذه الاحتياطات قاسية في وقتها حيث يكون المريض في حاجة للدعم من عائلته وأصدقائه أكثر من أي وقت آخر. مع ذلك يجب أن تكون الزيارات قصيرة جداً عندما يكون الجزء المشع المغروس موضوعاً في مكانه. قد تجد أنه من الأفضل مشاهدة التليفزيون أو القراءة أو الاستماع إلى الراديو على سبيل المثال لتشتيت انتباهك عن التفكير في هذا الأمر. قد لا يكون هذا الأمر سهلاً عندما تكون قلقًا وتشعر أنك تحت ضغط ولكن من الأفضل الاحتفاظ بهدوء أعصابك قدر الإمكان حيث إنه سيساعدك على قضاء الوقت في المستشفى بصورة سريعة.

يقلق بعض الناس من الخطر المستمر للإشعاع بعد اكتمال العلاج ولكن بمجرد إزالة الجزء المشع المغروس في جسم المريض يختفي الإشعاع تمامًا. واذا كان العلاج على هيئة سائل مشع يجب على

المريض أن ينتظر بعض الأيام حتى يقل حجم الإشعاع في جسمه قبل أن يغادر المستشفى. سيتم فحص المريض والقريبين منه للتأكد من أنهم تخلصوا تمامًا من الإشعاع وسيتلقى المريض بعض التحذيرات التي يجب مراعاتها عند عودته للبيت.

الآثار الجانبية

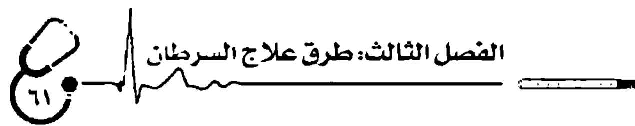
الهدف من العلاج الإشعاعي هو تدمير الخلايا السرطانية ولكنه يمكن أن يؤثر أيضًا على الأنسجة السليمة المحيطة بهذه الخلايا وقد يواجه المريض بعض الآثار الجانبية نتيجة لذلك. يتفاعل الناس بطرق مختلفة مع العلاج الإشعاعي لذلك لن يكون من الممكن التنبؤ بالآثار الجانبية التي قد تظهر عليهم ولكن سيحاول الأطباء التأكد من أن المريض مستعد لها قدر الإمكان. يمكن أن تنقسم الآثار الجانبية للعلاج الإشعاعي إلى فئتين هما آثار جانبية عامة وأخرى تعتمد على المكان الموجود في الجسم الذي تم توجيه الإشعاع إليه.

تشمل الآثار الجانبية العامة الأكثر شيوعًا:

- الإحساس بالتعب أكثر من المعتاد والذي قد يزيده الحاجة إلى الذهاب والعودة من المستشفى كل يوم. لذلك يجب أن يأخذ المريض قسطًا من الراحة أكثر من المعتاد.
- الغثيان وإمكانية القيء بالرغم من أن هذا يعتمد إلى حد ما على قوة وعدد جرعات العلاج الإشعاعي. إذا كان هذا الإحساس يسبب مشكلة للمريض يمكن إعطاؤه عقاقير مضادة للإحساس بالغثيان وهي عقاقير مؤثرة جدًا بصورة عامة. يحدث هذا الأمر بصورة أكبر عندما يكون الإشعاع موجهًا إلى أية مساحة من الأمعاء أو إلى أماكن معينة في المخ.

- التهابًا جلديًا يشبه ذلك الناتج عن حروق الشمس. سيقوم الطبيب المعالج بنصح المريض عما يجب القيام به للعناية بالجلد في أثناء فترة العلاج.
- فقدان الوزن وفقدان الشهية قد يكونان أكثر الآثار الجانبية شدة. ففي الوقت الذي يحتاج فيه المريض الحفاظ على قوته قدر الإمكان لا يشعر في أنه يريد تناول الطعام. يمكن للمريض أن يجرب تناول كميات صغيرة مع مرات تناول طعام أكثر من المعتاد ويحاول تكملة وجبته بتناول مشروبات عالية السعرات الحرارية لإضافة المزيد من السعرات الحرارية له.

تتنوع الآثار الجانبية الأخرى بناءً على مساحة الجسم التي يتم علاجها وسيقوم الأطباء بتزويد المريض بمعلومات عن نوع الآثار الجانبية التي قد يعاني منها. على سبيل المثال إذا كان المريض يأخذ علاجًا إشعاعيًا للرأس أو الرقبة فقد يعاني من سقوط الشعر. يكون هذا الأمر مقصورًا على المساحة التي يتم علاجها بالإشعاع وسينمو الشعر مرةً أخرى عند انتهاء العلاج ولكن في بعض الأحيان قد يكون سقوط الشعر دائمًا. قد يتسبب العلاج بالإشعاع في جعل فمك متقرحًا وعرضة للإصابة والعدوى أكثر من المعتاد وستوضح لك الممرضة التي تتابع حالتك كيفية العناية بصورة أكثر بالفم في أثناء فترة العلاج. قد يتأثر إحساسك بالتذوق أيضًا بالرغم من أن هذا الأمر سيعود بصورة تدريجية إلى حالته الطبيعية بعد انتهاء العلاج. قد يتسبب العلاج الإشعاعي في منطقة البطن إلى حدوث الإسهال والتهاب في المثانة والشعور بحرقان شديد بعد التبول. قد يحدث لك بعض الغثيان وقد تتأثر شهيتك أيضًا. أما العلاج الإشعاعي لمنطقة الصدر فقد يتسبب في حدث ضيق فيه مما يجعل عملية البلع أصعب من المعتاد ولكن هذا الأمر يجب أن يتحسن بعد عدة أشهر.



تأثير العلاج الإشعاعي على حياة المريض

تعتمد الدرجة التي يؤثر بها العلاج الإشعاعي على الحياة اليومية للمريض على طبيعة العلاج الإشعاعي وكيفية استجابة المريض له. من المهم أن تتذكر أنه لا توجد طريقة صحيحة للحياة خلال هذه المرحلة وأن الآثار النفسية والبدنية للعلاج الإشعاعي تتنوع من شخص إلى آخر. فبعض الناس يفضلون الاستمرار في حياتهم اليومية الروتينية بالصورة المعتادة حسب ما يسمح به نظام علاجهم وطاقتهم البدنية. والبعض الآخر قد لا يكون هذا الأمر ممكنًا لهم من الناحية البدنية أو قد يقررون عمل بعض التغييرات الشديدة على حياتهم بحيث يتركز وقتهم وطاقتهم على العلاج. يقع العديد من الناس بين هذين النطاقين وسيستغرق الأمر منك بعض الوقت لتعديل حياتك مع الاستمرار في العلاج الإشعاعي وستكون في حاجة للدعم من العائلة والأصدقاء. لا تخشى قبول عروض المساعدة من الآخرين سواء في المنزل أو لتوصيلك إلى المستشفى لتلقي جرعات العلاج على سبيل المثال.

بعد الجراحة تلقى جاري جرعة مكثفة من العلاج الإشعاعي للورم الذي أصابه في المخ. وكان يتلقى العلاج مرتين يوميًا واحدة في الصباح والأخرى بعد الظهر كمريض خارجي دون الإقامة في المستشفى من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة لمدة أربعة أسابيع. ويقول جاري:

"حيث إنني أسكن على مسافة بعيدة من المستشفى كنت أظل مع صديق لي يسكن بالقرب منها مدة العلاج وأعود للمنزل فقط في نهاية الأسبوع. ولقد جعلني العلاج الإشعاعي متعبًا جدًا وخاملاً كما أنني كنت مضطراً للذهاب إلى المستشفى بالمواصلات العامة مرتين يوميًا ولم يكن مسموحًا لي بالقيادة بسبب الآثار المحتملة للورم على ذهني.

ولقد ساعدني أصدقائي عن طريق توصيلي إلى ومن المستشفى حسب استطاعتهم ولكن كان من الصعب علي أن أظل متحمسًا وأعتقد أن العلاج يستحق كل هذا المجهود. لم أعان بشدة من آثار جانبية أخرى بالرغم من أن تناول الطعام بكميات معقولة وشغل وقتي (بخلاف النوم) دائمًا بأي شيء والاعتناء بنفسي كان عملاً شاقًا بالنسبة لي. ليس الهدف من كلامي هو إحباط الناس ولكن التأكيد على أنك في وقت ما قد تكون في حاجة لدعم وتشجيع أكثر مما كنت تحتاجه في بداية علاجك. يجب عليك فقط أن تتذكر (ومن الأفضل أن يساعدك الآخرون في ذلك) أنه من المهم ألا تتنبأ بما سيحدث بعد ذلك. فعلى خلاف المتوقع فلقد أصبحت غير مصاب بالسرطان لمدة عام الآن."

سيتم مناقشة السرطان وطرق العلاج بمزيد من التفصيل مؤخراً في هذا الكتاب.

عندما ينتهي العلاج ستتم متابعة تقدم حالتك عن طريق عمليات فحص شاملة منتظمة. من المهم تمامًا لك أن تواظب على مواعيد عمليات الفحص هذه حيث إنها وسيلة الاتصال الوحيدة لك مع الأطباء المعالجين لك كما أنها يمكن أن تكون مطمئنة لك إلى حد بعيد. فهذه المواعيد تعد فرصةً جيدة للتحدث عن أي شعور بالقلق أو أسئلة تطرأ على ذهنك ويجب ألا تخاف أبدًا من الاتصال بالطبيب المعالج لك إذا طرأ أمر جديد بين مواعيد الفحص المحددة لك.

العلاج الكيمائي

يمكن اقتراح العلاج الكيمائي كطريقة العلاج الوحيدة المستخدمة أو مع العلاج الإشعاعي و/أو الجراحة.

يعني العلاج الكيمائي استخدام أدوية سامة للخلايا (Cytotoxic drugs). يوجد العديد من أنواع عقاقير العلاج الكيمائي التي

تعمل على نطاق واسع على منع الخلايا السرطانية من النمو والانقسام حيث إنها تتدخل مع عملية التكاثر بحيث تتم إصابة الخلايا ولا يمكنها التكاثر بنفسها. والسبب في وجود العديد من العقاقير المختلفة هو أنها تصيب الخلايا السرطانية بطرق مختلفة. حيث أثبتت مجموعة مختلفة من العقاقير كفاءتها في علاج أنواع سرطان مختلفة وسيتم اختيار العقاقير التي يتناولها المريض بناءً على هذه الأبحاث والخبرة المتعلقة باستخدامها.

تتنوع كفاءة العقاقير وفقًا لنوع السرطان ومدى تطوره ومدى تأثر الخلايا السرطانية بعقاقير العلاج الكيمائي. يعد من الصعب التنبؤ بهذا الأمر حتى يتم تناول العلاج الكيمائي وتتم ملاحظة المريض بحرص خلال فترة العلاج. في بعض الحالات يمكن الوصول إلى مرحلة الشفاء الكامل باستخدام العلاج الكيمائي وفي البعض الآخر يكون الهدف من العلاج الكيمائي هو تقليل حجم السرطان قدر الإمكان دون إزالته بصورة كاملة. يمكن للأطباء المعالجين لك أن ينصحوك فيما يتعلق بالنتائج المتوقعة لطريقة العلاج المستخدمة معك بالرغم من أنهم لن يمكنهم إعطاءك أي ضمانات.

يمكن أن يتم تناول العلاج الكيمائي بطرق مختلفة:

- عن طريق الفم على شكل أقراص
- عن طريق الحقن إما في الجلد أو العضل أو الوريد. ويعد التقطير الوريدي (Intravenous drip) هو أكثر الطرق استخدامًا. يتضمن هذا الإجراء إدخال إبرة في وريد في الذراع تكون هذه الإبرة ملحقة بأنبوبة رفيعة يتدفق الدواء من خلالها. يتم إذابة الأدوية غالبًا في سائل تديره مضخة تتحكم بدقة في المعدل الذي يتم إعطاء الدواء به. قد يستمر هذا الأمر لساعات قليلة أو

أيام قليلة ويتم إزالة الإبرة والأنبوبة في نهاية كل مرة يتم فيها تلقي علاج. في بعض الحالات يتم إدخال الأنبوبة في وريد موجود في الصدر (تحت تأثير مخدر موضعي) وتظل الأنبوبة في مكانها فترة تلقي العلاج الكيميائي. يؤدي هذا إلى تجنب إدخال الإبرة في الذراع في كل مرة تلقي دواء وستوضح للمريض كيفية الحفاظ على المسار نظيفًا ومنع انسداده بين كل مرة يتم فيها تلقي العلاج والتي تليها.

- عن طريق استخدام مضخة تسريب (Infusion pump) وهي تشبه التقطير الوريدي ولكن تتضمن استخدام مضخة محمولة يمكن أخذها معك إلى المنزل. تكون المضخة صغيرة بحيث يمكن حملها معك في حقيبة أو حزام خاص وتسمح بمرور جرعات محددة من الأدوية في تيار الدم على فترة أطول حوالي ٢٤ ساعة في اليوم على مدار الأسبوع بأكمله ويستمر هذا الأمر لمدة أسابيع في كل مرة دون الحاجة إلى البقاء في المستشفى فترة تلقي العلاج.

بناءً على أسلوب العلاج الكيمائي المستخدم، قد يتلقى المريض العلاج كمريض خارجي أو قد يحتاج البقاء في المستشفى لمدة أيام قليلة. يتم إعطاء العلاج الكيمائي عادة على عدد من الجلسات تستمر كل جلسة مدة تتراوح من أقل من ساعة إلى أيام قليلة. سيأخذ المريض فترة راحة لمدة أسابيع قليلة تسمح للأنسجة العادية السليمة أن تستعيد نشاطها قبل مرحلة العلاج التالية.

يوجد مفهوم عام أن تلقي العلاج الكيمائي بصفة خاصة يعد تجربة مريرة وأنه لا يمكن تجنب الآثار الجانبية غير المحببة مثل الغثيان والقيء. من الجدير بالذكر أنه لا يعاني كل الذين يتلقون العلاج الكيمائي

من كل الآثار الجانبية لعقار ما كما أن الفريق الطبي المعالج للمريض لديه خبرة في رعاية المرضى الذين يتلقون علاجًا كيمائيًا. لذلك فهم سيقومون بكل ما في وسعهم لتخفيف الألم عن المريض قدر الإمكان وإحساسه بالراحة، وإذا عانى المريض من أية مشاكل يجب أن يخبر الفريق الطبي المعالج له فوراً ليعطيه الأدوية الملائمة المضادة للآثار الجانبية التي سيعاني منها.

الآثار الجانبية

العديد من عقاقير العلاج الكيمائي لا تصيب فقط الخلايا السرطانية ولكنها تصيب أيضاً خلايا أخرى في الجسم تنمو وتزداد بسرعة وهذا هو السبب في معاناة المريض من الآثار الجانبية للعلاج الكيمائي. تشمل الأماكن الموجودة في الجسم التي قد تتأثر من العلاج الكيمائي:

- **الجهاز الهضمي**: بما في ذلك الفم. قد يعاني المريض من بعض الغثيان أو الدوار بالرغم من أن هذا يعتمد على العقاقير المستخدمة ويمكن أن يختلف من شخص إلى شخص آخر. على أية حالة سيتم إعطاء المريض أدوية مضادة للدوار تكون فعالة جداً للعديد من الأشخاص بحيث تمنع إصابتهم بالدوار تماماً. من المهم التأكيد على أن العلاج الكيمائي لا يسبب بالضرورة دواراً أو غثياناً وأن العديد من المرضى الآن لا يصابون بهذه الأعراض الجانبية على الإطلاق. قد تتأثر طبيعة أمعاء المريض فقد يصيبه الإسهال وأحياناً الإمساك. كما قد يجد أن فمه قد أصبح حساساً للألم مما قد يؤدي إلى سهولة تعرضه لقرح الفم.
- **النخاع العظمي**: الذي ينتج كرات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية الجديدة. سيتم إجراء تحاليل دم منتظمة

للمريض خلال فترة تلقيه العلاج لمراقبة تعداد كرات الدم (عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء والصفائح الدموية). إذا كان عدد كرات الدم الحمراء منخفضًا فقد يشعر المريض أنه أصبح متعبًا جدًا حيث إن مقدار الأوكسجين الذي يحمله الدم إلى الجسم أصبح أقل من المعتاد. يمكن أن يتم معالجة هذا الأمر عن طريق نقل الدم. وإذا كان عدد كرات البيضاء منخفضًا سيصبح المريض عرضة للعدوى أكثر من المعتاد حيث إن كرات الدم البيضاء مسئولة عن محاربة البكتريا. يمكن معالجة هذا الأمر عن طريق إعطاء مضادات حيوية إذا كان ضروريًا. إذا كان عدد الصفائح الدموية منخفضًا سيجد المريض نفسه ينزف أكثر من المعتاد عند حدوث أي جرح بسيط ويتم إصابته بالكدمات بصورة أسهل من المعتاد. يمكن معالجة هذا الأمر عن طريق نقل الصفائح الدموية الجديدة التي ستساعد الدم على التجلط بصورة أسهل.

- **الشعر:** تسبب بعض - وليس كل - عقاقير العلاج الكيمائي سقوط الشعر الذي يكون كارثة للعديد من الأشخاص. يعد هذا من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا للعلاج الكيمائي لأنه يكون واضحًا جدًا. مع ذلك لا تسبب كل عقاقير العلاج الكيمائي سقوط الشعر ويجب أن تناقش هذا الأمر مع طبيبك بافتراض حدوثه لك. ربما يكون أحد الأسباب التي تجعل سقوط الشعر كارثة بالنسبة للعديد من الأشخاص أنه يعد مذكرًا دائمًا لهم بالسرطان حتى إذا كانوا يشعرون أنهم بصحة جيدة نسبيًا. سيبدأ الشعر في التساقط أسابيع قليلة بعد بدء العلاج الكيمائي وسيبدأ في النمو مرةً أخرى بمجرد اكتمال العلاج.

قد يوجد أيضًا العديد من الآثار الجانبية الخاصة الأخرى المرتبطة بنوع عقار العلاج الكيمائي المستخدم وسيناقش طاقم التمريض معك هذه الآثار الجانبية قبل بدء العلاج.

تأثير العلاج الكيمائي على حياتك

يتفاعل العديد من الناس بطرق مختلفة مع العلاج الكيمائي. فالحاجة إلى قضاء الوقت في المستشفى إما كمريض داخلي أو خارجي ستؤدي حتمياً إلى إرباك حياتك المعتادة. قد يكون هناك أوقات تشعر فيها أنك متعب بدنيًا أو نفسيًا وستكون في حاجة لدعم إضافي من عائلتك وأصدقائك. من ناحية أخرى قد يكون هناك أوقات تشعر فيها بالقوة وأنك قادر على العمل ومواصلة حياتك المعتادة. يكمن السر في ذلك في معرفة الوقت الذي يكون جسمك فيه متعبًا (سيكون الأطباء المعالجون لك قادرين على إعطائك النصح فيما يتعلق بهذا الأمر بصورة أكبر) وعدم محاولة مقاومته وإرهاقه أكثر. ستتحسن حالتك بسهولة أكثر بين جلسات العلاج الكيمائي إذا لم تحاول التظاهر أن جسمك لا يزال بقوته الكاملة. حاول أن تأخذ الأمر ببساطة وتستريح عندما تكون في حاجة لذلك وستجد أن جسمك يستجيب بصورة أفضل إذا لاحظت مؤشرات التعب التي تظهر عليك. بالطبع هذا الأمر سهل نظريًا أكثر منه عمليًا وسيتم مناقشة هذا الأمر بالتفصيل في الفصل السابع.

أخذ نيل أربع جلسات علاج كيمائي منفصلة. كانت الجلسة الأولى هي الجلسة المعتادة "الأساسية" لسرطان الخصية واستمرت ست دورات وكانت تبدو ناجحة جداً بصورة أولية. شملت الجلسات الأخرى مجموعة مختلفة من العقاقير لمحاولة السيطرة على السرطان بعد تكرار الإصابة به.

لم تكن لدي أدنى فكرة عن نتائج العلاج الكيميائي أو حتى كيف يبدو. في البداية تم إدخال إبرة في وريد في ذراعي وتم تسريب الأدوية من قطارة موجودة في أنبوبة إلى الإبرة. بسبب تعقيدات أخرى قرر الطبيب فوراً إدخال جهاز هيكمان لاين (Hikman Line) في صدري وكنت أتلقى علاجي الكيميائي من خلال هذا الجهاز. كانت فكرة وجود أنبوبة تخرج من صدري فكرة غير سارة تماماً ولكني اعتدت على الأمر سريعاً. عندما عدت إلى المنزل كنت قد تعلمت كيفية الاحتفاظ بهذا الجهاز عن طريق غسله جيداً بالماء وأصبح هذا الأمر جزءاً من عملي الروتيني اليومي. كما كان غير مسموح لي بالاستحمام في البانيو وكان هذا الأمر يزيد قليلاً من غضبي حيث إن الجهاز يجب أن يكون بعيداً عن الميكروبات ولكن هذا الأمر لم يكن مشكلة كبيرة مقارنة بالأحداث التي مررت بها.

ولقد تحملت جلسة علاجي الكيميائي الأولى بصورة جيدة نسبياً وأصبت بالقليل من الآثار الجانبية غير سقوط شعري - لم يكن هذا الأمر مشكلة كبيرة بالنسبة لي في طريق علاجي وتخلصي من السرطان بالرغم من أن البعض يتعامل مع هذا الأمر بصورة مختلفة. ينطبق الأمر نفسه على الجلسة الثانية ولكن الجلسة الثالثة كانت أمراً مختلفاً فلقد أصبحت متعباً ومريضاً جداً فلم أشعر بحاجتي للطعام لمدة أيام عديدة بالرغم من أنني كنت مدركاً بصورة أكبر لحاجتي إليه للحفاظ على قوتي. وكانت فترة استعادة النشاط بعد هذه الجلسة أطول.

كانت هذه الفترة صعبة ولكنني تعلمت منها الآن أنني لا يجب عليّ محاربة آثار هذه العقاقير. كانت حياتي هادئة قليلاً لفترة حيث إن التعايش مع السرطان وعلاجه أخذا الكثير من وقتي وطاقتي. ولكنني نجحت في جعل معظم أيامي جيدة. عندما تغير العلاج الكيميائي الذي

كنت أتلقاه مرةً أخرى اختفت معظم الآثار الجانبية التي كنت أعاني منها ومارست حياتي المعتادة مرةً أخرى."

طرق علاج أخرى للسرطان

العلاج بالهرمونات (العلاج الهرموني)

تعتمد بعض أنواع السرطان على تزويدها بالهرمونات لنموها. يعد أكثر الأمثلة شيوعاً على هذا النوع من السرطان هو سرطان الثدي لدى النساء وفي الرجال سرطان البروستاتا الذي يحتاج إلى التستوستيرون (Testosterone) وهو من هرمونات الذكورة لكي ينمو وبدون هذا الهرمون يقل حجم العديد من الأورام. لذلك، قد ينصح باستخدام العلاج الهرموني الذي يتم فيه استخدام الهرمونات أو استخدام عقاقير تتداخل مع عملية إنتاج أو فاعلية التستوستيرون.

لا يستخدم العلاج بالهرمونات بالنسبة لمعظم أنواع السرطان. وكما هو الحال مع أية طريقة علاج للسرطان تعتمد الآثار الجانبية على نوع الهرمون المستخدم وإذا تم التوصية لك باستخدام العلاج بالهرمونات فإن الأطباء سيشرحون لك أي أعراض جانبية قد تتوقع حدوثها.

العلاج البيولوجي (المعالجة الحيوية - بالمصول واللقاحات)

يوجد أمل كبير أن تتوصل أنواع مختلفة من المعالجة البيولوجية - وخاصة تلك التي تساعد على محاكاة جهاز المناعة في جسم المريض - إلى طرق علاج جديدة وفعالة في المستقبل ولكن الأبحاث لا تزال في مرحلة مبكرة بالنسبة لمعظم الحالات. نحن نأمل في المستقبل أن يتم تطوير طرق علاج معتمدة على مواد ينتجها الجسم - مثل الأجسام المضادة والإنتروفرون (Interferons) (مواد ينتجها جهاز المناعة لها القدرة على إعاقة نمو الفيروسات) - بحيث يمكنها دعم وتكملة طرق العلاج

المستخدمة حاليًا. على سبيل المثال، تستمر الأبحاث في العمل على ما يُعرف بتقنية "الرصاصة السحرية" التي تحمل فيها أجسام مضادة خاصة (معروفة باسم الأجسام المضادة وحيدة النسيلة [Monoclonal antibodies]) وعقاقير سامة للخلايا أو نظائر مشعة تتجه مباشرةً إلى خلايا السرطان للقضاء عليها مع ترك الخلايا السليمة كما هي.

طرق العلاج البديلة والتكميلية

لم تثبت بعد فعالية طرق العلاج البديلة الأخرى مثل العلاج بالأعشاب والفيتامينات والعلاج الغذائي والعلاج بالوخز الإبري واستخدام طريقة العلاج الهموباتية أو المعالجة المثلية (Homeopathic remedy) في علاج السرطان حيث إنها لم تثبت فائدتها بعد في الاختبارات المطولة والشديدة والعمليات التجريبية التي تم استخدامها بها مثل طرق علاج السرطان التقليدية. مع ذلك فكل الأطباء يعرفون أن بعض العقاقير المستخدمة اليوم تعتمد على طرق العلاج التقليدية أو المستخرجات النباتية وهذا يشمل بعض عقاقير القلب وبعض العقاقير المضادة للسرطان. فالطبيب الجيد سيكون متفتح العقل وبمجرد أن تثبت الاختبارات فعالية علاج بديل فلا يوجد سبب لعدم استخدامه مع طرق العلاج السائدة.

حتى قبل ذلك كانت تحظى بعض طرق المداواة البديلة بقدر من الرغبة في استخدامها في ظل استخدام طرق علاج السرطان التقليدية ويوجد عدد متزايد من الأطباء الذين يستخدمون طرق العلاج غير التقليدية. يجد بعض الأشخاص بعض الفوائد في استخدام طرق العلاج البديلة وكانت توجد أقاويل حول فعالية بعض طرق العلاج الهموباتية الخاصة في دعم قوة الجهاز المناعي بالجسم. ولكن لا يوجد حتى الآن

دليل ملموس (من المفهوم الطبي التقليدي) أن يقوم أي علاج بديل آخر بالإسهام في نجاح طريقة علاج تقليدية للسرطان ولكن إذا أسهم هذا العلاج البديل في تحسين الصحة العامة للمريض فقد يوجد باعث قوي على التفكير في استخدامه. من المهم أن تستشير الطبيب المعالج لك قبل أن تستخدم أي علاج تكميلي آخر وأن تقدر أن طرق المداواة البديلة لا تهدف إلى الحصول على نفس نتائج وآثار طرق العلاج التقليدية.

على مستوى آخر قد تجد طرق مداواة أخرى مثل التدليك والمعالجة بالعطور والأعشاب وتقنيات الاسترخاء (التي لا تحمل أية سمات علاجية خاصة) لا تزال مفيدة لصحة الشخص العامة. فتدليك أجزاء الجسم المُصابة بالشد مثل الأكتاف يمكن أن يحسن من كفاءة عملية الاسترخاء الجسدي والذهني. كما أن تعلم تقنيات التنفس أو التخيل قد تساعد العقل على الاسترخاء والتخلي عن مصادر قلقه لفترة قصيرة وهذا أمر مفيد جداً. قد تجد في المستشفى التي تعالج بها فصولاً منظمة خاصة بهذا الشأن أو يمكن أن يوفر لك الطاقم الطبي الذي يقوم بمعالجتك معلومات عن أماكن يمكن أن تفيدك في ممارسة هذه التقنيات. مرةً أخرى من الأفضل أن تستشير الطبيب قبل القيام بأية طرق علاج بدنية أخرى في حالة ما إذا تفاقمت عليك أعراض جسدية خاصة.

الوقاية خير من العلاج

يدرك معظمنا جيداً طرق الوقاية التي يمكن أن تساعد على تقليل مخاطر بعض أنواع السرطان. فإذا كنت أنت كقارئ تتعايش مع السرطان فقد تشعر أن هذا الأمر لا ينطبق عليك لأنك مصاب بالفعل بالسرطان ولا تشعر بالرغبة في تلقي محاضرات عن نمط حياتك وأسلوب تعاملك في الماضي أو الحاضر. ولكن هذه ليست محاضرة ولا

أدعي لنفسي الحق في إخبار الأشخاص كيف يعيشون حياتهم. ولكن هذه مجرد تذكرة ببعض العوامل السلوكية المسهمة في الإصابة بمرض السرطان وهي التدخين والتعرض الشديد لضوء الشمس وتعاطي الكحوليات وتناول الأطعمة منخفضة الألياف عالية الدهون.

الفصل الرابع
التعامل مع الفريق الطبي المعالج

بناءً على نوع ومرحلة الإصابة بمرض السرطان التي وصلت إليها فإن التشخيص يمكن إجراؤه بصورة سريعة عن طريق التوجه إلى المستشفى العام أو قد تخضع لسلسلة من التحاليل التي تستمر لأسابيع قبل أن يتم الوصول إلى تشخيص مؤكد. في كلتا الحالتين ستمر بتجربة شديدة الألم وستجد نفسك وسط عالم من التحاليل والاختبارات الطبية وهو عالم لم تكن معتاداً عليه تماماً من قبل.

أظهرت الدراسات أن الرجال أقل من النساء في نسبة ذهابهم للطبيب عندما يشعرون بالمرض. نتيجة لذلك فقد تكون غير معتاد على الاتصال مع الأطباء في الماضي وعلى مناقشة الحالة الصحية السيئة التي أصابتك والتعامل مع عالم الأطباء. بالرغم من ذلك لا يجب عليك الآن فقط التعايش مع طرق علاج تشخيص السرطان التي تمر بها ولكن أن تتعرف أيضاً على المرض الذي أصابك وتعرف طريقك غير المعتاد عليه والخاص بالذهاب إلى المستشفيات والوحدات العلاجية وتتعلم كيفية التحدث إلى أطباء لم تعتد عليهم من قبل وتتناقش معهم حول أدق وأصعب سمات مرضك. هذا بالإضافة إلى معرفة طرق العلاج المقترحة ومفردات ومصطلحات طبية جديدة عليك. قد يكون هذا الأمر صعباً على أي شخص في الظروف العادية ولكن مع إصابتك بالمرض تعد هذه الأمور أموراً يجب أن تتعايش معها في وقت قصير جداً.

يبدو هذا الأمر مرعباً جداً ومنحنى تعلمه يعد منحنى شديد الانحدار ولكن هناك طرقاً بسيطة يمكنك بها الاعتياد على التعامل مع

مرض السرطان الذي أصابك بدلاً من الوقوع فريسة للسلبية التي يخاف منها العديد من الرجال والنساء. يعد الأساس في التعامل مع مرض السرطان هو الاتصال مع الفريق الطبي المعالج لك.

أعضاء الفريق الطبي

في بعض الأحيان يكون عدد كبير من الأطباء والممرضات والمتخصصين الآخرين متعاونين في علاجك من مرض السرطان الذي أصابك مما يجعل من الصعب إقامة علاقة بناءة مع أي منهم. في البداية يكون من الصعب التعرف على أسمائهم وأدوار كل منهم. ولكن بمجرد أن يتم عمل التشخيص ويبدأ العلاج ستحل هذه المشكلة حيث ستصبح معتاداً على الفريق الطبي الخاص بك في الوحدة العلاجية التي تعالج بها إذا كنت تعالج كمريض خارجي.

في معظم المستشفيات يوجد استشاريون لرعاية المرضى وقد ترى الكثير منهم إذا كانت ستجرى لك جراحة كجزء من علاجك وقد يوجد أيضاً مستشار في علم الأورام مسئول عن علاجك بصفة عامة مع متخصصين من مجالات مختلفة عند إجراء العملية. يعمل مع الاستشاريين أطباء مسجلون بدرجات علمية مختلفة والعديد من الأطباء الصغار. إذا كانت المستشفى التي تعالج بها مستشفى تعليمياً فقد تجد العديد من طلبة الطب يلاحظون حالتك من وقت لآخر.

إذا كنت تأخذ علاجاً إشعاعياً سيكون لك اتصال مع الطاقم المتخصص في العلاج بالإشعاع الذي سيقوم بالإشراف على علاجك كل يوم. أما الرجال الذين يأخذون جلسات علاج كيمائي فسيقوم برعايتهم خلال فترة علاجهم ممرضات علاج السرطان المدربات بصفة خاصة والماهرات في التعامل مع عقاقير العلاج الكيمائي ورعاية

الأشخاص المصابين بالسرطان. إذا كان يتم علاجك كمريض داخلي ستلعب ممرضات علاج السرطان دوراً رئيسياً في رعايتك اليومية.

قد تقضي وقتًا في قسم الأشعة حيث تجرى لك عمليات فحص بالكمبيوتر أو أشعة X ويمكن أن يساعدك متخصص التغذية إذا كان لديك مشكلة في تناول الطعام أو مع وجباتك الغذائية كما يوجد أخصائيون اجتماعيون ملحقون بالمستشفى للمساعدة في تصنيف الصعوبات المالية أو الفوائد المُستحقة لك. هذا بالإضافة إلى أن أخصائي العلاج الطبيعي يمكن أن يقدم لك العون فيما يتعلق بمشاكل الحركة والحفاظ على نشاطك البدني ويساعدك أخصائي المعالجة المهنية (المداواة بالانشغال أو بهواية) ويقدم لك النصح فيما يتعلق باستخدام أدوات خاصة أو عمل تغييرات في منزلك تجعل حياتك اليومية أكثر راحة. كما يوجد في المستشفيات الكثير من المرشدين لتقديم يد المساعدة والعون. هذه هي بعض الخدمات المتخصصة المتاحة لك كمريض والتي يمكنك الاستفادة منها في أي وقت. قد تحتاج هذه الخدمات أو لا تحتاجها ولكن من الأفضل أن تعلم بوجودها.

خارج المستشفى سيكون الطبيب المتابع لك على دراية بحالتك ومن الممكن أن تستعين بممرضة لتقوم بزيارتك في البيت من حين لآخر إذا كنت في حاجة لها وتقدم لك العون الإضافي.

بينما قد تبدو قائمة الأشخاص القائمين على مساعدة ورعاية مريض واحد قائمة مطولة فهي تعد أيضاً مؤشراً على توافر المصادر المتاحة لمساعدتك وتقديم الدعم لك. وبينما قد يكون لك اتصال ببعض هؤلاء المتخصصين خلال فترة علاجك فمن المهم أن تعرف أن المستشفى يمكن أن توفر لك المساعدة فيما يتعلق بعدد كبير من الموضوعات المرتبطة بالسرطان بدءاً من تخفيف الألم إلى النصائح

المرتبطة بالتغذية والنصائح المالية. لذلك، يجب أن تستفيد من خبرات هؤلاء المتخصصين عند الحاجة إليها.

المراحل الأولية

يحيل الطبيب معظم المصابين بالسرطان إلى المستشفى العام التابعين له للقيام بإجراء المراحل الأولية من الفحص والتشخيص. ومن المحتمل أن يعطيك نتائج الاختبارات الطبيب المتخصص الذي قام بفحصك في المستشفى. حتى إذا كنت تشك أن مشكلتك الصحية خطيرة فإن تشخيص حالتك بأنك تعاني من السرطان يعد صدمة كبيرة لك وستكون في حاجة لوقت لتفهم واستيعاب التفاصيل الطبية المرتبطة بحالتك. تعد تجربة كل شخص مختلفة لذلك لا تعد حالة نيل هي الحالة القياسية النموذجية بالرغم من أن الإحساس بالصدمة مشترك بين الكثيرين.

"أنا خائف أنني قد لا أستطيع تمالك نفسي في هذه اللحظة المرعبة التي أسمع فيها كلمة سرطان للمرة الأولى وأنني لست مقتنعًا أنه توجد طريقة جيدة يمكن بها التعامل معه. لقد تمت إحالتي سريعًا إلى أقرب وحدة للحوادث والطوارئ ولكن لم يكن لدي أنا وزوجتي أية فكرة لماذا تم الذهاب بنا إلى المستشفى حيث لم يخطر ببالنا أبداً طبيعة المشكلة التي أعاني منها. قضينا ساعات في غرفة جانبية في أثناء محاولة الطبيب المناوب الذي كان موجوداً في هذا اليوم إيجاد وقت لكي يقوم بتشخيص حالتي نظراً لورود العديد من الاستدعاءات الطارئة له.

بعد وقت جاء جراح لفحصي وتحسس بطني والخصيتين وقال لي بدون مقدمات "أعتقد أنك تعاني من سرطان الخصية". نظر الجراح إلى وجوهنا المصدومة وأخبرنا "لا أعتقد أنك كنت تريدني أن أقولها لك

بطريقة أخرى" لقد شعرت في هذه اللحظة مثل شعور الطفل الصغير الذي يتعلم المشي وتصدمه موجة كبيرة وهو على شاطئ البحر ويبتلع كمية كبيرة من ماء البحر ويحاول في رعب التنفس مرةً أخرى لقد كانت هذه اللحظة لحظة حاسمة. كان السؤال الوحيد الذي فكرت في طرحه في هذه اللحظة هو "ما الفترة التي من المتوقع أن أعيشها؟"

"مع العلاج ربما سنة أو سنتين وبدون العلاج ستة أشهر تقريبًا" وبهذا اكتمل التشخيص ولم يكن لدى أي منا أية فكرة عن كيفية مواجهة هذا الأمر.

قضيت الساعات القليلة التالية في إجراء أشعة X والتعرض للموجات فوق الصوتية التي أكدت تشخيص الجراح. ثم تركنا المستشفى بعد تحديد ميعاد لعمل أشعة مقطعية بالكمبيوتر بعد ظهر اليوم التالي وعملية جراحية لإزالة الخصية والورم الأساسي بعد أيام قليلة.

بعد عدة أسابيع، جاء استشاري من مستشفى آخر وأبلغنا ببعض الأخبار السارة نسبيًا وهي أن فرص حدوث شفاء كامل بالنسبة لي تبلغ ٥٠ ٪ لقد كانت هذه الأخبار مختلفة تمامًا عن الصورة التي أعطاها الأطباء لي وأعطتنا بعض الأمل الملموس الذي يمكن التشبث به والمحاربة من أجله في المستقبل."

مهما كانت الطريقة التي تم إبلاغك بها بإصابتك بمرض السرطان رقيقة أو حساسة فلن تدرك فقط سوى الصدمة الهائلة التي ستصاب بها. ولن تستطيع استيعاب سوى مقدار محدود من المعلومات التي يتم ذكرها لك في هذه اللحظة ولكن حتى في هذا الوقت من المهم أن تحاول استيعاب ما يقوله الأطباء لك. قد يبدو هذا الأمر قاسيًا حيث إنه من الصعب تفسير ما يقوله الأطباء حتى إذا كانوا واضحين في معلوماتهم من وجهة نظرهم الطبية. على سبيل المثال، إذا أخبرك الأطباء أن أشعة

X أو الفحص بالكمبيوتر أوضح وجود آفة أو أظهر تحليل الدم وجود مستويات غير معتادة من البروتين أو الهرمونات أو أنك مصاب بالأنيميا فقد لا يعني هذا الأمر الكثير بالنسبة لك خاصة فيما يتعلق بتشخيص إصابتك بالسرطان. فمعظمنا ليس لديه الخلفية الطبية بحيث يكون قادراً على استيعاب مثل هذه الأمور وفي هذه الأحوال لن تكون قادراً على التفكير بصورة منطقية كالمعتاد.

يعد الاعتياد على المصطلحات الطبية إحدى العقبات التي يجب عليك تجاوزها. فلا يمكنك أن تتوقع أن تكون معتاداً على معظم المصطلحات التي تسمعها من أول وهلة ويمكن أن تشعر بأنك جاهل تمامًا من الناحية العلمية. لذلك يعد طلب توضيح بعض المصطلحات الطبية أمراً أساسيًا لأنه من الطبيعي أنك ستسمع هذه المصطلحات مرات عديدة بعد ذلك. ضع في اعتبارك أيضًا أنه بينما قد تشعر أنك محبط عند حاجتك لتوضيح معاني بعض المصطلحات من الطبيب، فإن الطبيب يجب أن يكون دقيقًا في المعلومات التي يعطيها ولذلك فهو في حاجة لاستخدام هذه المصطلحات الطبية الدقيقة. فسيكون الأمر أكثر إحباطًا لك إذا أخبرك الطبيب ببساطة "يوجد شيء غريب يحدث في معدتك/صدرك/دمك" دون تحديد ماهية هذا الشيء. يوجد بنهاية هذا الكتاب مسرد بالمصطلحات الطبية التي من المحتمل أن تصادفها.

بالرغم من أن هذا الأمر قد يبدو صعباً عليك يجب أن تحاول التأكد من أنك تفهم بصورة أساسية ما قيل لك. إذا ذهبت إلى الاستشاري وحدك حاول كتابة النقاط الأساسية التي تدور في ذهنك وتأكد من الطبيب أنها صحيحة. قد لا يناسب هذا المفهوم كل الأفراد ولكنها عادة مفيدة إذا نجحت في القيام بها. إذا كان لديك فرد في عائلتك أو صديق قريب لا تكن محرجًا عند ذهابه معك إلى الطبيب فهؤلاء الأشخاص

يمكن أن يساعدوك عن طريق الاستماع جيدًا أو تدوين ما يقوله الطبيب. في بعض المستشفيات من الممكن أن تقوم بتسجيل الاستشارة على شريط والاستماع إليها بعد ذلك.

تعد عملية الاتصال في هذه المرحلة المبكرة أمرًا مهمًا ويجب عليك العمل في محورين: ألا تكون قادرًا فقط على استيعاب ما قيل لك ولكنك في حاجة لأن تكون قادرًا على أن تصف لطبيبك ما تشعر به. قد يشمل هذا الأمر نقاطًا عامة وخاصة مثل:

- كيف تشعر بصفة عامة - هل تشعر أنك بحالة جيدة أو متعب أو تعاني من فقدان الوزن وما إلى ذلك
- الأعراض البدنية الخاصة التي تشعر بها مثل الكحة أو الصداع أو مشاكل الهضم أو صعوبة في الحركة أو تورم في أو على الجلد وما إلى ذلك
- ما إذا كنت تشعر بأي ألم وما مكانه ونوعه (من حين لآخر - دائم - شديد - بسيط)

إذا كنت غير معتاد على زيارة عيادة الطبيب فقد يكون من الصعب عليك إيجاد الكلمات الصحيحة لكي تصف ما تشعر به ويمكن أن تشعر أنه من غير المهم ذكر بعض المعلومات لأنها تبدو تافهة أو لأنك تشعر بالإحراج. قد تقوم أيضًا بالمبالغة في الأعراض أو المشاكل التي تعاني منها حتى تتأكد من أن الطبيب لن يتجاوزها ولكن هذا الأمر قد يسبب المزيد من الارتباك. فإذا كان يصيبك ألم من حين لآخر لا تحاول إعطاء الانطباع أنه مستمر وغير محتمل ولا تقلق من عدم استخدامك مصطلحات طبية فمن الأكثر أهمية أن تكون واضحًا ودقيقًا وواقعيًا قدر الإمكان في وصفك للأعراض التي تصيبك وأن يكون لدى الطبيب فكرة كافية عن المشاكل التي تعاني منها.

يجب أن يسأل الطبيب المريض إذا كان لديه أي أسئلة ففي هذه المرحلة الأولية يكون من الصعب صياغة ما تريد معرفته بالضبط بينما ما تزال تشعر بتأثيرات الصدمة الأولية. إذا كان لديك مخاوف خاصة إذا كنت تعاني من أي ألم فمن المهم أن يتم التعامل مع هذه المشاكل وأن تشعر أن هناك من يهتم بها ويحاول تخفيفها عنك. فعودتك إلى البيت دون أن تسأل الطبيب السؤال المهم الذي أرقك ليلة أمس بأكملها سيسبب لك المزيد من التوتر في الأيام القادمة. حيث لا يجب أن تشعر أن الأطباء مشغولون تماماً بحيث لا يمكنهم الإجابة على أسئلتك. بالطبع يوجد العديد من الأمور التي تشغل وقت الأطباء ولكنهم يريدون بصورة فعلية أن يقدموا لك أقصى مساعدة ممكنة ولا يمكنهم القيام بذلك إذا شعرت بالخوف من مناقشة الأمور التي تقلقك معهم ولم تطلب منهم إجابات عن الأسئلة التي تطرأ على ذهنك.

يمكن أن تقدم لك المعلومات على هيئة مذكرات صغيرة تقرأها في وقت فراغك أو قد تتاح لك فرصة التحدث إلى ممرضة مدربة بصورة خاصة عن مرض السرطان الذي أصابك. كما أن الطبيب الذي يتابع حالتك سيتم إبلاغه فوراً بتشخيص حالتك وقد يكون قادراً على تقديم العون لك أو تفاصيل عن مؤسسات أو هيئات يمكن أن توفر لك معلومات مفصلة أكثر عن مرضك. إذا لم يتم تقديم أية مساعدة لك من هذا النوع وتشعر أنك في حاجة إليها يجب عليك أن تطلبها في الحال. حيث يجب أن تكون كل المستشفيات قادرة على الأقل على مساعدتك في إيجاد معلومات مكتوبة عن نوع السرطان الذي أصابك وذلك إذا لم يستطيعوا هم توفيرها لك.

قد تحتاج أيضاً إلى إجراء اختبارات وتحاليل أخرى قبل بدء العلاج وسيعتمد الوقت الذي تأخذه للتماثل للشفاء على المستشفى وطبيعة السرطان الذي أصابك. في بعض الحالات قد يكون تأخير إجراء

هذه التحاليل لمدة عدة أسابيع ليس ضاراً بدرجة كبيرة وفي البعض الآخر يكون من الضروري إجراء هذه التحاليل بأقصى سرعة ممكنة. يجب أن يتأكد الأطباء المتابعون لحالتك أنك تتلقى الرعاية التي تحتاجها في الوقت الملائم ولكن إذا شعرت بتأخير إجراء هذه التحاليل بدون إبداء سبب مقبول فلا تخش من مناقشة هذا الأمر معهم. فقد تدرك أن هناك سبباً معقولاً لم تكن تعرفه أدى إلى تأخير إجراء التحاليل. فربما يجب أخذ عينات التحاليل بعيداً إلى معمل آخر لفحصها والتأكد من صحتها على سبيل المثال.

يمكن أن يصبح الوقت عنصراً مهمًا خاصة عند استعراض الحقائق التي تم الوصول إليها حتى الآن والخاصة بمرضك. فمن وجهة نظر الطبيب قد تنتج مرات التأخير المتعلقة بإجراء التحاليل أو اتخاذ اللازم من سببين. الأول أن هناك حاجة طبية للتأكد من أن التشخيص صحيح. فلقد علق أحد الأطباء المتخصصين في علاج السرطان قائلاً يعتقد معظم الأطباء أن المريض قد لا يحدث له كثير من الضرر إذا تأخرنا قليلاً في إخباره بحقيقة مرضه لحين إجراء كل التحاليل والفحوص المطلوبة عما إذا أخبرناه على سبيل الخطأ "أنت مصاب بالسرطان" ثم نقول له بعد ذلك "لا أنت لست مصاباً بالسرطان لقد كان الأمر مجرد خطأ بسيط". ثانيًا حتى بعد عمل التشخيص الأولي فهو ما يزال تشخيصًا غير مكتمل من وجهة النظر الطبية. على سبيل المثال، تحتاج أنوا ع ودرجات مختلفة من السرطان طرق علاج مختلفة أيضًا (يوجد أنوا ع مختلفة من سرطان الرئة وسرطان المثانة وسرطان الخصية على سبيل المثال) لذلك يكون إجراء المزيد من التحاليل والاختبارات ضرورياً لتحديد نوع ودرجة السرطان الذي أصابك. إذا كنت تدرك هذه الأسباب فسيكون قلقك أقل. فنتيجة لإدراك نيل لطبيعة

الأمور شعر أنه يمكنه تجنب المرور بأسبوع شاق جداً عليه من الناحية النفسية عن طريق طرح المزيد من الأسئلة.

"بعد العملية الجراحية التي تم إجراؤها لي لإزالة الخصية مررت بفترة عصيبة استمرت ١٢ يوم قبل أن أدخل وحدة علاج السرطان المتخصصة كحالة طوارئ. كنا مصدومين ونحاول معرفة المزيد عن هذا النوع من السرطان وكنا نحاول بشدة مواصلة حياتنا بالصورة المعتادة قدر الإمكان. بينما كان واضحًا لي تمامًا أن حالتي تتدهور سريعًا كنا نفترض أن الفريق الطبي يعرف أفضل وإذا قال لي "انتظر في البيت" فإنني يجب أن أنتظر في البيت. بالرغم من أننا كنا نحاول أن نكون متعاونين وعقلانين إلى حد تدوين ملحوظات عن المشاكل الخاصة التي كانت تواجهني فإنني عندما ذهبت إلى الاستشارة في المستشفى بعد أسبوع من إجرائي العملية فلم يرد أحد الاستماع لي. ولم تكن تفاصيل تشخيص حالتي – "هل نوع السرطان الذي أصابني ورم تشوهي أم ورم منوي" – متاحة بعد ولذلك لم تكن تتم معاملتي كمريض سرطان.

بعد أسبوع آخر ذهبت إلى عيادة السرطان في المستشفى وكانت تفاصيل تشخيص حالتي قد تأكدت واستمعت لي في النهاية متخصصة في علاج السرطان. لقد كنت أشعر بألم دائم ولم أعد أستطيع الأكل على الإطلاق. فحصتني الطبيبة وطلبت إجراء أشعة X لي ورتبت لدخولي وحدة علاج السرطان – كمريض طوارئ – في مستشفى تبعد عن المستشفى الحالي بحوالي ٣٠ ميل."

الدعم الطبي

الهدف من ذكر هذه التجربة ليس نقداً لمهنة الطب والأطباء بالرغم من أن المزيد من الدعم الطبي كان يمكن أن يشكل فرقًا كبيراً. الأهم من ذلك هو معرفة الوقت الذي يجب فيه أن تتكلم كمريض ولا تستسلم

للأطباء وتطلب منهم معرفة أسباب التأخير في التشخيص أو العلاج أو إجراء التحاليل. حيث يمكن تحديد مواعيد استشارة أقرب لك أو إعطاؤك مسكنات قوية للألم وهذا ليس بالأمر الكثير.

من المحتمل أن ترى أكثر من طبيب في أثناء مرحلة إجراء التحاليل والتشخيص. وقد تشعر أنك تمر بعملية الفحص البدني نفسها ووصف للأعراض وتحكي تاريخك المرضي مرات ومرات. يمكن أن يكون هذا الأمر محبطاً لك وقد يساعدك قليلاً في تخفيف هذا الإحباط إذا فهمت دور الأطباء المتنوعين الذين يقومون برعايتك. على سبيل المثال قد ترى متخصصاً في علاج عضو الجسم الذي أصابه السرطان "متخصصاً في المسالك البولية أو في الصدر" مع متخصص في علاج السرطان. بالفعل قد تتعامل مع أطباء عديدين بدرجات علمية مختلفة من أقسام متنوعة ويمكن أن يأخذ الأمر بعض الوقت لإعداد وجودهم في المستشفى. يجب أن يقوم هؤلاء الأطباء بتقديم أنفسهم إليك ويجب ألا تخاف من طرح أي أسئلة عليهم فيما يختص بدور كل منهم في رعايتك فقد يكون قد تم استدعاء هؤلاء الأطباء فقط لمرحلة تشخيص المرض على سبيل المثال أو قد يكونوا قائمين بعملية علاجك من السرطان. وقد يكون لهم دور فعال في الوصول لقرارات فيما يتعلق بتشخيص مرضك وعلاجه أو قد يكون لهم دور أقل.

من أهم الموضوعات الحيوية التي يجب أن يتعامل معها الأطباء بصورة مبكرة موضوع تجميع الحيوانات المنوية وحفظها في أحد المعامل بشكل آمن. إذا لم يقوموا بذلك يجب ألا تخجل من طرح الموضوع بنفسك حيث إنه موضوع مهم تماماً ويجب ألا يتم تجاوزه. حيث يمكن أن تؤثر بعض عقاقير العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي على خصوبتك وإذا لم يكن لديك أطفال أو تشعر أنك في حاجة لإنجاب

المزيد في المستقبل فستحتاج التفكير بصورة فعلية في حفظ حيواناتك المنوية. لذا يجب أن يتم مناقشة هذا الأمر في مرحلة مبكرة إذا كان ملائماً حيث إنه بمجرد بدء العلاج فسيكون الوقت قد فات للقيام بهذا الأمر. يعد هذا الموضوع صعبًا من الناحية النفسية خاصة للرجال صغار السن نسبياً الذين كانوا يفترضون أنهم في المستقبل سيرزقون بأطفال دون الحاجة للتدخل الطبي وقد تجد من الصعب مناقشة هذا الأمر مع أشخاص غرباء نسبيًا. كما أنك قد تشعر أنك قد تشبعت بالأخبار السيئة ولا تريد مواجهة موضوع معقد آخر. ولكن يجب أن تحاول التحدث عن هذا الموضوع ليس فقط مع الأطباء المعالجين لك ولكن مع زوجتك.

تطور العلاقات مع فريقك الطبي المعالج

قد يأخذ الأمر بعض الوقت قبل أن تشعر بالاعتياد بصورة كافية على جو المستشفى بحيث تستفيد بصورة كاملة من معرفة وخبرة الفريق الطبي الذي يشرف على علاجك. فإحساسك أن ما أصابك والأحداث التي تمر بك أمر خارج قدرتك وإمكانياتك يعد رد فعل طبيعي في هذه الأحوال ومن السهل أن تصبح مريضًا سلبيًا جداً. بالنسبة للعديد من الرجال يعد هذا الإحساس إحساساً من الصعب التعامل معه أو تقبله نتيجة لذلك. فمعظمنا قد اعتاد على روتين يومي معين نتحكم فيه في معظم مظاهر حياتنا سواء في العمل أو في المنزل. ويمكن أن نصاب بمزيد من الاضطراب عندما نجد أن حياتنا قد انقلبت رأساً على عقب نتيجة لإصابتنا بالسرطان وأننا قد فقدنا إحساس الأمان الذي كنا ننعم به في حياتنا المعتادة حتى لو كان بها مشاكل ومصادر التوتر والضغط المعتادة.

يأخذ الأمر بعض الوقت لكي ننمي رغبتنا وثقتنا في التحدث إلى الأطباء خاصة إذا كنت تشعر - مثل العديد من الناس - أنك خائف منهم ولا تشعر بالراحة بدرجة كافية بحيث تتحدث معهم بطريقة طبيعية. أولاً يجب أن تكون لديك الرغبة في التحدث إليهم وطرح الأسئلة عليهم. ثم يجب عليك أن تعتاد على إقامة حوار معهم ليس بالضرورة أن يكون حول أمور تحب سماعها. إذا كنت تشعر أن هناك أحداً من الأطباء أكثر تعاطفًا معك من الآخرين وأسهل في التحدث معه عن الأطباء الآخرين القائمين على علاجك يمكنك أن تبدأ التحدث معه أولاً. كما يمكنك أيضًا أن تطلب أو تعمل على تكوين الفريق الطبي المشرف على علاجك ورعايتك وبالتالي سيتم توضيح حالتك لك بصورة أفضل.

كما في مظاهر الحياة أو العمل الأخرى يكون بعض الممارسين لمهنة الطب أسهل في التحدث معهم عن البعض الآخر. ويجب ألا يصيبك الإحباط إذا كان الطبيب من النوعية التي لا تحب التوضيح أو توصيل المعلومات إلى الآخرين. فقد يرجع السبب في ذلك إلى أنه يحاول أن يتحكم في مقدار المعلومات التي يريد توصيلها لك أو التي تستطيع استيعابها بدلاً من ذكر العديد من المصطلحات الطبية التي لا تستطيع فهمها. لا تخش طلب المزيد من التوضيح أو تكرار المعلومات إذا لم تستوعبها بصورة تامة من المرة الأولى. يوجد بنهاية هذا الكتاب مسرد بالمصطلحات التي قد تسمعها.

بالطبع ستطرأ على ذهنك أسئلة مهمة بين مواعيد الاستشارة أو زيارات المستشفى ومن السهل تمامًا نسيان هذه الأسئلة عندما تكون وجهًا لوجه مع الطبيب وستتذكرها مرةً أخرى بمجرد انتهاء الاستشارة أو الزيارة. لتجنب هذه المشكلة قد تجد أنه من الأفضل تدوين هذه الأسئلة وأية مشاكل تواجهها بين فترات العلاج أو المرات التي تزور

فيها المستشفى. على سبيل المثال إذا كان يصيبك ألم جديد أو مختلف فإن الأطباء قد يكونوا قادرين على كتابة دواء بديل لك ليقضي على هذا الألم. (بالطبع إذا كنت تعاني من ألم خطير يجب أن تتصل بالطبيب أو تذهب إلى المستشفى فوراً). بالمثل إذا كانت لديك صعوبة في تناول الطعام أو تناول كميات كافية منه فمن المهم أن تسمح للطبيب بمعرفة ذلك حتى يتمكن أخصائيو التغذية في المستشفى من تقديم النصح لك فيما يتعلق بمشاكلك الغذائية. يجد بعض الناس أن استخدام مفكرة صغيرة أفضل من استخدام قطع من الورق يمكن أن تضيع بسهولة وذلك من أجل تدوين ملحوظاتك أو أسئلتك حتى ميعاد الاستشارة التالية.

"بعد التشخيص الأولي لحالتي لم نحضر أية استشارة أو ميعاد آخر مع الطبيب دون وجود مفكرة صغيرة معنا بها قائمة من الأسئلة. كانت هيلين – زوجتي – تحمل هذه المفكرة معها في كل مكان واكتملت أولى هذه المفكرات سريعًا وكان مدونًا فيها تفاصل نتائج التحاليل والاختبارات الطبية والعلاج المقترح وتطور العلاج والتغييرات التي طرأت عليه؛ أي كل المعلومات الفعلية التي استطعنا الحصول عليها. ولقد قمنا بكتابة أسئلة واستفسارات كانت تطرأ على أذهاننا بين المرات التي كنا نذهب فيها للمستشفى أو في أثناء وجودي في المستشفى. بهذا المفهوم فلقد تعاملنا مع الأمر كما لو كان لقاء عمل كما أن هذا المفهوم ساعدنا كثيراً عند مناقشة تطور حالتي معًا أو مع العائلة حيث كان لدينا معلومات مدونة يمكن الرجوع إليها."

التحدث مع الأطباء

في المراحل الأولى قد تشعر أنك لا تعرف الأسئلة التي تطرحها والخاصة بنوعية السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه وذلك بخلاف السؤال المعتاد "ماذا سيحدث لي؟". عندما يسألك الأطباء المعالجون لك

"هل لديك أي أسئلة؟" يمكن أن يكون من الصعب عليك معرفة من أين تبدأ وكيف تصوغ مخاوفك وقلقك في كلمات دون أن تبدو أحمق أو غبياً. حيث يبدأ معظم الناس من قاعدة عدم المعرفة المطلقة بموضوع السرطان، قد يكون من المهم البدء بطرح أسئلة أساسية يتم تطويرها بعد ذلك مع تطور معرفتك بنوعية مرضك. على سبيل المثال:

- كيف عرف الأطباء أني مصاب بالسرطان؟
- ما نوع السرطان الذي أصابني ومدى تطوره؟
- ما سرعة انتشاره وكيف سيؤثر على الجسم ووظائف أعضائه؟
- ما نوع العلاج المقترح؟
- ما المدة التي من المقترح أن يستغرقها العلاج (أسابيع؟ شهور؟)
- ما النتيجة المتوقعة من العلاج؟ (بالرغم من أنه من المستحيل على الأطباء إعطاء ضمانات) ما نوعية العلاج الذي سأحصل عليه وهل الهدف منه الشفاء أم مجرد تسكين الألم؟
- كيف سيتم قياس مدى نجاح العلاج؟
- من الطبيب الذي سيكون مسئولاً عن العلاج؟ هل هناك أي أطباء آخرين سأراهم بصورة منتظمة؟
- أين سآخذ علاجي؟ هل سيجب علي البقاء في المستشفى؟

سيؤدي طرح مثل هذه الأسئلة إلى الحصول على مزيد من المعلومات من الطبيب. فمن السهل أن يمر وقت الاستشارة سريعاً دون أن تشعر بالراحة بصورة كافية بحيث تبدأ في الكلام مع الطبيب. تذكر أنك لست مضطراً لأن تتحدث باستخدام مصطلحات طبية ولكن يجب أن تكون واضحاً في كلامك. فمن المقبول جداً أن تقول "أشعر بألم حاد في معدتي" فليس من المتوقع منك أن تكون قادراً على تشخيص ومعرفة سبب

هذا الألم بنفسك. من ناحية أخرى من الأفضل أن تعرف أسماء وجرعات العقاقير التي تتناولها (لتسكين الآلام أو مضادة للغثيان) بحيث يمكن للطبيب التأكد من فعاليتها وما إذا كنت في حاجة لتغيير أي منها أم لا. ليس هذا الأمر مرهقًا تمامًا لأنك ستأخذ من المستشفى بطاقة مدونة فيها تفاصيل العقاقير التي تتناولها ويجب تحديث هذه البطاقة بانتظام.

يعد التكهن المستقبلي بعواقب مرض السرطان أهم وأصعب الأسئلة التي يطرحها معظم المصابين بمرض السرطان. في الماضي كانت تعد الإصابة بمرض السرطان بمثابة حكم بالإعدام وإلى الآن يطرأ هذا الأمر على أذهاننا بمجرد سماع كلمة سرطان. مع ذلك فلقد تطورت طرق علاج السرطان بصورة كبيرة في السنوات الأخيرة وأصبح من الممكن علاج مرض السرطان بفاعلية. يعتمد هذا الأمر بالطبع على نوع السرطان ومدى تطوره وكيفية تفاعل المريض مع العلاج. عندما تسأل الطبيب عن توقعاته المستقبلية بخصوص حالتك فقد يستخدم مصطلحات معناها ليس واضحًا لك ولكن يكون لها مفهوم خاص في هذا الموضوع. تشمل هذه المصطلحات "الشفاء" و"زوال الأعراض" أو تخفيف حدتها و"تكرار الإصابة بالمرض" أو الانتكاسة.

الشفاء

يعني الشفاء زوال كل دلائل وجود مرض السرطان تمامًا وأنه لن يعود مرةً أخرى. تعتمد كيفية تقييم هذا الأمر على نوع السرطان المصاب به المريض. على سبيل المثال يميل سرطان الخصية إلى إصابة المريض مرةً أخرى خلال خمس سنوات وغالبًا في خلال سنتين أو ثلاثة. لذلك إذا كان علاجك الأولي ناجحًا ومرت فترة خمس سنوات دون اكتشاف مرض السرطان مرةً أخرى فإنك بذلك تعتبر قد شفيت

...امًا من مرض السرطان. ترتد بعض أمراض السرطان مرةً أخرى ...عدلات زمنية مختلفة.

زوال الأعراض أو تخفيف حدتها

يعني ذلك أن أعراض السرطان قد اختفت أو خفت حدتها أي أن السرطان أصبح أصغر. يعني زوال الأعراض الجزئي أن السرطان قد ...صغر حجمه بمقدار النصف تقريبًا بينما يعني زوال الأعراض الكلي أن ...لائل وجود السرطان قد اختفت تمامًا ولم يعد من الممكن اكتشافها. لا يعني هذا الأمر الشفاء التام حيث من المحتمل عودة السرطان إلى المريض مرةً أخرى في المستقبل ولكنه إذا لم تتكرر الإصابة خلال فترة زمنية معينة يمكن اعتبار هذا الشخص قد شفي تمامًا من السرطان.

الانتكاسة/ تكرار الإصابة بالمرض

يعني هذا أنه عقب العلاج بقيت بعض الخلايا السرطانية في جسم المريض وبدأت في النمو بحيث أصبحت ورمًا سرطانيًا سهل التعرف عليه. قد يرجع هذا الأمر إلى أن هذه الخلايا السرطانية المتبقية كانت غير ملحوظة بعد مرحلة علاجك الأولى ولكنها نشطت بعد ذلك. يمكن أن يحدث هذا الأمر بعد انتهاء العلاج بأشهر أو قد يحدث بعد مرور عدة سنوات. وسيوضح لك الأطباء المعالجون احتمال حدوث انتكاسة لك أم لا.

قد تريد أن تعرف بشدة فرصك في الوصول إلى مرحلة الشفاء التام أو زوال أعراض السرطان بصورة ملحوظة ولكن هذا الإحساس قد يخفف من حدته خوفك من سماع أخبار سيئة مثل أنه من المتوقع لك وجود فترة قصيرة لزوال أعراض السرطان بعد علاجك وتبدأ الإصابة من جديد. كما أن الأطباء المعالجين لك قد يتطوعون بإخبارك بمعلومات عن فرص النجاح المتوقعة لعلاجك بناءً على معلومات إحصائية والتفاصيل الخاصة بحالتك.

قد تسمع مصطلحًا آخر من الأطباء المعالجين لك وهو مرحلة السرطان الذي أصبت به حيث يصف هذا المصطلح المدى - إذا كان يوجد - الذي انتشر به السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم. يوجد أربع مراحل لانتشار السرطان تعني المرحلة الأولى أن السرطان لم ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم وأنه مقصور على موقعه الأساسي. وتعني المرحلة الرابعة أن هناك انتشارًا موسعًا للخلايا السرطانية خارج موقعها الأساسي. تقع المرحلتان الثانية والثالثة بين هاتين المرحلتين.

يفضل بعض الناس إخبارهم بصورة كاملة بمدى تقدم علاجهم وقد يفضل البعض الآخر عدم إخبارهم بمزيد من التفاصيل الطبية عن السرطان الذي أصيبوا به وكيفية علاجهم خاصة في البداية. فهذا اختيار شخصي تمامًا يرجع للفرد المصاب فقط ويجب أن يكون الأطباء المعالجون لك مدركين لهذه الحقيقة بالرغم من أنهم في حاجة للتأكد من أنك على دراية بما يحدث خلال فترة العلاج والفترة التي تليها.

من الجدير بالذكر أنه بينما تقوم بالبحث عن إجابات واضحة لأسئلتك فقد يكون أحيانًا من الصعب على الأطباء المعالجين لك إخبارك بها. لا يعني هذا أن الأطباء يتجنبون الإجابة على أسئلتك أو أن هناك فجوة في معرفتهم. ولكن هذا راجع إلى أن علاج السرطان يتضمن الكثير من الأمور غير المؤكدة وقد يكون من الخطأ أن نطلب من الأطباء إعطاء ضمانات خاصة بالشفاء التام منه في المستقبل بالرغم من أنه قد يكون من الطبيعي لك كمريض ولعائلتك أن تطالب الأطباء بتأكيد شفائك. لذلك فمن الأفضل في البداية أن تتعرف على الأطباء الذين سيكون لك اتصال كبير معهم بحيث تعرف الطبيب الذي على دراية أكبر بحالتك وبالتالي يكون قادرًا بصورة أفضل على الإجابة على أسئلتك.

في المراحل الأولية قد تشعر أنك تريد أن تعرف معلومات قليلة فقط عن السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه وأن أية معلومات أخرى ليست مهمة لأنها لا تشكل أي فرق لحالتك. يعد هذا رد فعل طبيعي تمامًا حيث إنك كمريض وعائلتك تحاولان التعايش مع تشخيص حالتك. ومع خفة حدة الصدمة الأولى ستكتشف بعد ذلك أنه من الأفضل أن تبدأ في معرفة المزيد عن السرطان الذي أصابك. يوجد العديد من الكتب والكتيبات المتاحة والتي تشمل نطاقًا كبيرًا من الموضوعات المرتبطة بالسرطان الصادرة عن الجمعية البريطانية لرعاية مرضى السرطان وهي تشمل أنواع سرطان خاصة والموضوعات المرتبطة بها مثل كيفية علاجها والتغذية الملائمة لكل منها.

إذا لم تستوعب المعلومات التي تلقيتها بصورة تامة يجب ألا تخاف تمامًا من طلب التوضيح من الفريق الطبي المعالج لك وأيضًا لا تخف من تكرار السؤال الواحد أكثر من مرة خاصة عندما تكون واقعًا تحت تأثير ضغط معين بحيث يكون من الصعب عليك استيعاب المعلومات بالصورة المعتادة وسيقدر الأطباء المعالجون ذلك.

التعامل مع الألم

أحد المخاوف الأساسية للعديد من مرضى السرطان أنهم سيعانون من الألم لفترة طويلة ولا يمكن التحكم به. ولكن هذا الأمر لا ينطبق في الوقت الحالي نظرًا للتطور الواقع في كل من فهم أسباب الألم وطرق تخفيفه مما يؤدي إلى التخلص منه بصورة فعالة في معظم الحالات.

تفرض طبيعة مجتمعنا على الرجال أن يكونوا أقوياء من الناحية البدنية ولا يخضعون للألم لذلك فإن الاعتراف بخوف الشخص من الألم أو معاناته منه بصورة فعلية لا يعد أمرًا سهلاً. يمكن أن يتحمل معظمنا

درجة معينة من الألم لفترة قصيرة فألم الأسنان أو الناتج عن الإصابات الرياضية يكون ألمًا متعبًا ولكننا نعرف أنه سيستمر لفترة قصيرة وينتهي ولكن الألم الناتج عن مرض خطير يعد أمرًا مختلفًا لتأثيراته البدنية من ناحية ولخوفنا النابع من عدم قدرتنا على التحكم فيما يحدث داخل جسمنا من ناحية أخرى. لا يعاني ثلثا المصابين بالسرطان من أي ألم على الإطلاق وبالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من بعض الألم يمكن التحكم في الألم الذي يصيبهم بصورة فعالة جداً.

يوجد العديد من الناس الذين يمنعهم خوفهم من وخز الإبر الطبية من الاعتراف بمعاناتهم من الألم حيث إنهم يكونون خائفين جداً من تعرضهم للحقن الإبر. لذا، يجب التعامل مع هذه النوعية من المرضى بتعاطف شديد من قِبل الفريق الطبي المعالج. علاوةً على ذلك، توجد أنواع عديدة من مسكنات الألم التي لا تتطلب استخدام الحقن بالإبر لذلك يجب ألا يخاف المريض من إعلان قلقه لفريقه الطبي المعالج.

لا تعد درجة الألم التي تصيب المريض مؤشراً لمدى تقدم السرطان وانتشاره في الجسم حيث لا يكون الألم ناتجًا عن الورم نفسه ولكن بسبب مثلاً أن الورم يضغط على الأنسجة المحيطة به أو على عصب. قد يكون الألم الناتج عن الضغط على عصب ما في مكان ما في الجسم بعيداً تمامًا عن موقع الورم الأساسي. كما قد ينتج الألم عن عوامل أخرى مثل:

- عدوى أو إصابة
- لأن الورم يعوق المسار الطبيعي للأمعاء
- لوجود ورم ثانوي في العظم

يتمتع كل الأشخاص بدرجة ما من تحمل الألم وعلى أية حال قد لا يعاني الأشخاص الذين لديهم نوع السرطان نفسه من الأعراض نفسها

أو من الألم وعدم الراحة بصورة متساوية. لهذا السبب من المهم تماماً أن تكون قادراً على وصف الألم الذي تعاني منه لفريقك الطبي بحيث يمكنهم علاجه بأكثر الطرق فاعلية. كما مع الأعراض الأخرى من السهل أن تتجاوز الألم الذي تعاني منه ولا تخبر به الأطباء بناءً على حالتك المزاجية في هذا اليوم لذلك فقد يساعدك في ذلك الاحتفاظ بمفكرة صغيرة بها النقاط التي تريد إخبار الأطباء بها.

يعد وصف الألم ليس سهلاً خاصةً إذا كان حاداً وتريد من الطبيب أن يعمل على تسكينه فقط. يوجد العديد من النقاط التي ستساعد الأطباء في تحديد سبب الألم الذي يصيبك وبالتالي في وصف أكثر المسكنات فعالية معه:

- أين تشعر بالألم؟ هل يمتد إلى أي جزء آخر في الجسم؟
- ما نوع الألم هل هو وجع مستمر أم ألم قصير حاد أم إحساس بالحرقة (حرقان) مثلاً؟
- هل تشعر بالألم كل الوقت أم بين الحين والآخر؟ كم يطول؟ هل يمنعك من النوم أم يمكنك النوم في أثناء شعورك به؟
- هل يساعد أي عنصر آخر في زيادة الألم مثل الأكل أو الشرب أو الحركة أو الكحة؟
- هل يساعدك أي عنصر في تخفيف الألم - المسكنات (أي نوع؟) أم الاستلقاء أم السكون أم الحرارة أم البرودة؟

قد يبدو تحليل عناصر الألم الذي يصيبك في البداية أمراً صعباً ومحبطاً خاصة عندما تكون غير معتاد بصورة كاملة على التحدث مع أطبائك فقد يكون هناك أوقات تريد فيها الصراخ في الأطباء ليعطوك مسكناً للألم الفظيع الذي يصيبك.

العقاقير المسكنة

تنقسم العقاقير المسكنة - المعروفة باسم المسكنات - إلى ثلاث فئات: خفيفة ومتوسطة الحدة وقوية. حيث تشمل المسكنات الخفيفة الأسبرين والباراسيتامول وهي أدوية مؤثرة. أما المسكنات متوسطة الحدة فهي أقوى وتعمل عادةً على التأثير في المخ والجهاز العصبي وتشمل على سبيل المثال الأدوية المعتمدة على الكودايين (Codeine) (أحد مشتقات الأفيون). من أكثر مسكنات الألم القوية شيوعًا المورفين والديامورفين (Diamorphine). يخاف بعض المرضى عند سماعهم هذه الأسماء لسببين هما: يخافون من إدمان هذه المسكنات وارتباطها بالمراحل الأخيرة من المرض ونهاية الحياة. في هذه الحالات لا يعد المورفين إدمانًا وإذا تم علاج سبب الألم بطريقة أخرى - علاج كيمائي أو إشعاعي لتصغير حجم الورم وتخفيف الضغط المسبب للألم - يمكن تقليل جرعة المورفين. ثانيًا يتم استخدام المورفين بصورة شائعة في مرحلة مبكرة نسبيًا من المرض ويعتمد استخدامه على درجة الألم التي يعاني منها المريض وليس على مدى تقدم السرطان. كما يستخدم المورفين لعلاج الألم الناتج عن الإصابات وحالات أخرى غير السرطان.

يمكن استخدام مسكنات الألم مع عقاقير أخرى مثل المضادات الحيوية والأدوية المضادة للاكتئاب والفيتامينات. بينما قد تشعر في بعض الأوقات أنك تأخذ الكثير من العقاقير أكثر من المعتاد فمن المهم أن تدرك أن كل عقار له هدف وأن مجموعة الأدوية التي تأخذها سيتم إعدادها وفقًا لاحتياجاتك الخاصة.

قد تجد أن هناك طرقًا فعالة أخرى بالإضافة إلى علاجك يمكنها أن تخفف الألم الذي تعاني منه ويمكن أن تكون هذه الطرق بدنية أو نفسية. تشمل الطرق البدنية:

- الوخز بالإبر
- تنبيه الأعصاب الكهربي عبر الجلد (Transcutaneous electrical nerve stimulation) الذي يعمل على تنبيه الأعصاب لإفراز مسكنات الألم الطبيعية في الجسم
- التدليك الخفيف
- إحصار عصبي عضلي أو ما يُعرف بالسكتة العصبية (Nerve blocks)

كما أن التأكد أنك مرتاح بدنيًا يمكن أن يشكل فرقًا أيضًا لذا يجب أن تتأكد أن السرير الذي تنام عليه أو الكرسي الذي تستخدمه يعطيك إحساسًا بالراحة وأن طريقة جلوسك لا تسهم في إحساسك بعدم الراحة وأنك لا تشعر بارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة عن المعتاد.

قد يزيد القلق والتوتر من إحساسك بالألم ويمكن أن تشكل الطرق النفسية المستخدمة فرقًا كبيرًا في إحساسك العام بأنك بحالة جيدة وبالتالي تساعدك على تخفيف الألم. لذا يساعدك تعلم طرق الاسترخاء في إحساسك بأنك أقل توترًا وأن هناك شخصًا يمكنك التحدث معه بحرية مما يخفف من توترك سواء كان هذا الشخص صديقًا أم أخصائيًا نفسيًا. كما أنك يمكن أن تشعر أن الوقت طويل جداً ويمكن أن يزيد هذا من إحساسك بالألم وعدم الراحة لذلك يمكنك شغل وقتك بمشاهدة التليفزيون أو الاستماع إلى الراديو أو قراءة كتاب جيد أو التحدث إلى صديق لتحويل ذهنك عن التفكير في موضوع مرضك حتى ولو لفترة قصيرة.

يعد الألم البدني أمرًا مزعجًا في أية حالة ولكن في الوقت الذي تشعر فيه أنك عرضة بدرجة أكبر للمرض والتعب يمكن أن يصبح هذا مصدرًا لغضبك وإحباطك أيضًا. فإذا كنت دائمًا بصحة جيدة فإن

الإحساس بالضعف البدني يعد أمراً محبطًا تماماً وقد تشعر بالغضب من نفسك لأنك لست قوياً بالقدر الكافي لتتخلص من ألمك وتستمر في حياتك الطبيعية. كما أن رؤية أصدقائك وعائلتك لك وأنت تشعر بالألم يمكن أن يجعلك تشعر بالإهانة خاصة إذا كنت معتاداً على أن تظهر أمامهم بصحة جيدة. قد تمر بالشعور نفسه عند حاجتك لطلب المساعدة للقيام بمهام بسيطة نظراً لأن ألمك يمنعك من القيام بها بنفسك وهذا ليس أمراً سهلاً.

في معظم الحالات يمكن السيطرة على الألم البدني بصورة فعالة فقد يكون من الصعب عليك الاعتراف بألمك ولكن إنكاره أو محاولة التعايش معه دون استخدام مسكنات لن يساعدك في استعادة صحتك أو إحساسك بأنك بصحة جيدة. فأنت تحتاج كل طاقتك للتعايش مع السرطان ولن تجني شيئًا من إضاعة ما تبقى لك من قوة وطاقة في محاربة الألم.

الفصل الخامس

التعايش مع السرطان في المراحل المبكرة

تعد الساعات والأيام التي تعقب مباشرةً تشخيص المرض الذي أصابك بأنه السرطان من أصعب الأوقات التي تمر عليك نظراً لانقلاب حياتك رأساً على عقب نتيجة لهذا التشخيص. فهذه هي المرحلة التي يبدأ فيها الانتقال إلى عالم جديد ومرعب والوقت الذي يكون فيه الإحساس بالصدمة في أسوأ مراحله. ربما تكون قد أحسست بمقدار من التوتر نتيجة الاختبارات والتحاليل التي يتم إجراؤها للتأكد مما إذا كنت مصاباً بالسرطان أم لا وتشعر بأنك مقيد في حياتك نتيجة لانتظارك نتائج هذه التحاليل. تمثل عملية تلقيك لخبر أنك مصاب بالسرطان – مهما كانت الطريقة التي تتلقى بها هذه النتيجة لطيفة – تأكيداً لأسوأ مخاوفك. فقد تشعر بأن صحتك غير جيدة وتعاني من الألم أو قد تكون غير قادر بدنيًا على الاستمرار في حياتك العامة. في كلتا الحالتين تكون الفترة الواقعة بين التشخيص وبدء العلاج فترة عصيبة جداً سواء من الناحية البدنية أو النفسية. يتفاعل كل فرد بصورة مختلفة خلال هذه الفترة ولكنك بالتدريج ستكون في حاجة لاكتشاف طريقة ما تستطيع بها التعايش مع السرطان وإعداد كيفية حياتك معه.

في الأيام الأولى يكون الشعور السائد لدى معظم المصابين بالسرطان هو الصدمة حيث يمكن أن تجعلك هذه الصدمة مذهولاً وفاقداً للإحساس كما أنها تجعل عملية استيعاب المعلومات أو اتخاذ القرارات أمراً صعبًا. يبدأ بعض الأشخاص المصابين بالسرطان في

الاعتقاد أن التعامل مع أي شيء عملي يعد أمراً سطحياً تماماً ويحلمون بالعصا السحرية التي تشفيهم من السرطان وتعيدهم إلى حياتهم الطبيعية. والبعض الآخر يصبح متحمساً للعمل ويريد تصنيف مظاهر حياته التي ستتأثر بالسرطان وعلاجه مثل عملهم أو التزاماتهم الشخصية الأخرى على نحو طبيعي. تؤثر الصدمة على كل شخص بصورة مختلفة ولا توجد طريقة صحيحة للتفاعل مع تشخيص مرضك بأنه السرطان. سيأخذ الأمر منك بعض الوقت لقبول هذا الوضع الجديد والتغييرات التي ستطرأ على حياتك نتيجة له ولا يمكن التحكم في هذه العملية بصورة عقلانية.

لقد تم تشخيص حالة نيل في يوم واحد ولقد اتخذ قراراً فورياً وواعياً بألا يدع هذا الحدث المريع يفرض عليه السلبية التي تكون مرتبطة غالباً بكونه مريضاً في المستشفى.

"إذاً فأنا مصاب السرطان. لقد عدت الآن إلى البيت وحالتي البدنية كما هي تماماً عندما غادرته لزيارة المستشفى قبل ثمان ساعات. ولكن الفرق أنني عرفت أني مصاب بالسرطان وبدأنا في التفكير بصورة أفضل حول تصنيف بعض الأمور. فأنا أعتقد أن هذه هي اللحظة التي يكون فيها من الأسهل للمريض إما أن يدعم قوته عن طريق اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته وتولي المسئولية في هذه المرحلة الصعبة من حياته أو أن يتخلى عن المسئولية تماماً عن طريق ترك مجريات الأحداث تدور بعيداً عنه. يكون القرار غالباً في يد المريض وعائلته وأصدقائه لذلك لا يجب أن تقلل من أهمية هذه النقطة."

قد تشعر بأنك وحيد ومعزول تماماً بعد إخبارك أنك مصاب بالسرطان وقد يحاول الطبيب تهدئتك بذكر حالات مرضى آخرين من نوع السرطان نفسه الذي أصابك والذين كان العلاج فعالاً معهم ولكنك

تشعر أن كل هذه الحالات بعيدة تمامًا عن حالتك. كما أنك قد تشعر كما لو أنك الشخص الوحيد في العالم الذي مر بهذه الظروف الفظيعة. لذا، تقدم بعض المستشفيات دعمًا خاصًا للمرضى بعد تشخيص حالتهم مباشرةً مثل توفير ممرضات مدربات بصورة خاصة لرعاية مرضى السرطان. كما أنك قد تشعر أن التحدث أكثر عن السرطان الذي أصابك لن يجدي ولكن في الحقيقة إن التحدث مع شخص آخر من الناحية الطبية غير الطبيب الذي قام بعمل تشخيصك يمكن أن يساعدك في أن تبدأ في طرح أسئلتك ومخاوفك وهذا في حد ذاته عقبة يجب التغلب عليها. إذا كانت المستشفى لا يوجد بها نظام الدعم هذا يمكنك التحدث إلى طبيبك الخاص.

بالنسبة لبعض الرجال تكون عملية البدء في التحدث عن تشخيص إصابتهم بالسرطان أمراً غير سهل من الناحية العملية. فإذا لم تكن معتاداً على مناقشة مثل هذه الأمور الشخصية والخاصة فإن طبيعتك تفرض عليك الإحساس بأن السرطان الذي أصابك لا يخص أحداً سواك. كما يشيع لدى معظم الرجال الإحساس بأنهم يجب أن يكونوا أقوياء ويستجمعوا شجاعتهم مع إحساسهم بأن حاجتهم للمساعدة الخارجية تعد علامة من علامات الضعف غير المقبولة. قد تكون هذه ردود أفعال غير واعية تمامًا ناتجة عن العادة ومن غير المعقول أن نتوقع من أي رجل مصاب حديثًا بالسرطان أن يطور طرقًا جديدة من التعايش مع المرض في يوم وليلة. المهم بالنسبة للرجال المصابين بالسرطان ومن حولهم أن يكونوا على دراية بالدعم المتاح في هذه المرحلة وألا يشعروا بالتحفظ تجاه الاستفادة منه وقتما يكونون في حاجة له.

بعد اكتمال التشخيص تكون عملية مغادرة المستشفى وإكمال باقي اليوم عملية صعبة تماماً. حيث يمكن أن تشعر كما لو أن عالمك بأكمله قد انهار عليك. كما أنك تدرك أنك بطريقة ما يجب أن تعود للبيت أو للعمل وأن العالم مايزال كما هو تماماً قبل تشخيص حالتك بأنك مصاب بالسرطان – ولكن بالنسبة لك فإن دنياك قد تغيرت بشدة.

تعتمد كيفية تفاعلك مع الوضع الجديد في هذا الوقت على طبيعتك وتأثيرات الصدمة عليك أكثر مما تعتمد على قراراتك الواعية. كما أن العودة إلى حياتك الروتينية المعتادة يمكن أن تقلل من حدة تأثير إصابتك بالسرطان لفترة قصيرة ويبدو الأمر كما لو كان الذهاب إلى العمل أو إلى السوبر ماركت يدفع تشخيص إصابتك بالسرطان إلى الخلف لفترة قصيرة. كما أنك قد تحتاج إلى قضاء بعض الوقت بمفردك لاستيعاب الأخبار والتفكير فيها بهدوء قبل إخبار أي شخص آخر. وإذا كانت زوجتك أو أحد أفراد عائلتك المقربين معك في أثناء سماعك تشخيص حالتك فقد تقضي بعض الوقت معهم حتى تشعر أنك قادر على إخبار الآخرين بتشخيص حالتك. لقد اكتشف نيل أنه في حاجة لبعض الوقت لاستيعاب الأخبار ولكن بعد فترة بدأت بعض الأمور في الاتضاح بصورة أفضل:

"مرت بي لحظة شعرت أنها ستستمر للأبد في أول مساء سمعت فيه تشخيص حالتي بالسرطان وذلك عندما جلست أنا وزوجتي على الأريكة وأيادينا تعانق بعضها البعض ونحن في سكون مطلق ولم نستطع التفوه بأية كلمة. وأتذكر أنه في هذا المساء اتخذنا أهم قرار في هذه المرحلة العصيبة وهو أن نحاول السيطرة على أنفسنا ومشاعرنا بأية طريقة ممكنة. وكان ثاني رد فعل نفسي قمنا به هو الحاجة لمحاولة إعادة التحكم فيما يمر بنا من أحداث بعد الإفاقة من صدمة تشخيص إصابتي بالسرطان."

تعد الحاجة لمقدار ما من التحكم في أنفسنا ومشاعرنا بعد الإصابة بالسرطان أمراً شائعًا ناتجًا عن الخوف من أننا إذا لم نتحكم بصورة فعالة قدر الإمكان فيما يمر بنا من أحداث فإن هذه الأحداث ستتحكم فينا. وهذا بالطبع ليس رد الفعل الوحيد الشائع خلال هذه المرحلة حيث يشعر المريض بالانسحاب داخل نفسه وهو شعور من الصعب تجنبه خاصة إذا كان ميالاً بطبيعته إلى عدم التحدث بصورة عادية عن مشاعره. هذا، بالإضافة إلى الإحساس بالصدمة وصعوبة تصديق الأمل فيما يتعلق بالعلاج ونتائجه غير المؤكدة.

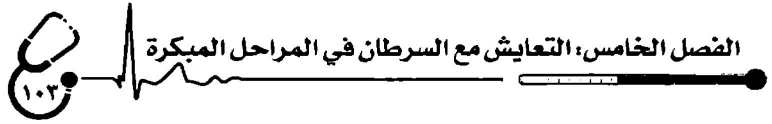
يعبتر هذا اليوم صعبًا جداً حيث يكون كل شيء حولك طبيعيًا ولكن عالمك أنت فقط هو الذي تغير وقد تكون غير قادر على القيام بأي شيء سوى الجلوس للتفكير في المنزل بخصوص استشارتك وتشخيص حالتك. قد تحتاج إلى القيام بأنشطتك العادية لمنع نفسك من التفكير مرات عديدة في الموضوع نفسه حيث تشغل نفسك بأمور أخرى مثل قطع الحشائش وتنظيف السيارة. قد يبدو الأمر للناظرين إليك أنك تتصرف بصورة غريبة ولكنك تشعر أنها الطريقة الوحيدة للتعايش مع التأثيرات الفورية للصدمة حيث إنك تحاول تقبل تشخيص مرضك.

من المهم تمامًا لك إيجاد الدعم والاستفادة منه في هذه المرحلة وخاصة إذا كنت وحيداً. قد تشعر أنك تستطيع التعامل بمفردك مع وضعك الجديد وأنك لست في حاجة أو لا تريد التحدث إلى أي شخص. ربما يمكنك تدبر الأمر ولكن من المحتمل أن تتعايش بفاعلية أكثر إذا شعرت بقدرتك على طلب المساعدة وخاصة إذا كانت هذه المساعدة تتمثل في شخص يمكنك التحدث إليه في هذه المرحلة المبكرة. كما يعد الجلوس في المنزل والقلق بشأن السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه والمستقبل ردود أفعال طبيعية ولكنها لن تفيدك سواء من الناحية البدنية

أو النفسية. فأنت في حاجة للمحافظة على كل قوتك لمحاربة المرض والتعامل مع علاجه لذلك فإن هذا الوقت ليس هو الوقت المناسب لكي تؤكد أنك لست في حاجة لأية مساعدة من أي شخص. حتى إذا لم تشعر أنك تريد التحدث، فإن مجرد وجود صديق عزيز أو فرد قريب إليك من أفراد أسرتك يمكن أن يساعدك في تخفيف حدة الإحساس الكائن لديك وهو أنك الشخص الوحيد في العالم الذي يواجه هذه المشكلة.

حتى إذا لم تكن أفكارك واضحة جداً في هذا الوقت فإن التحدث سيساعدك على صياغة الأسئلة والمخاوف التي تطرأ على ذهنك بدلاً من كتمانها. قد يأخذ الأمر منك بعض الوقت قبل أن تبدأ في التفكير بوضوح وقد تجد أن أفكارك محصورة في دائرة معينة لا يمكنك إخراج تشخيص حالتك بالسرطان منها ولا تعرف ماذا تفعل بعد ذلك. ربما لا تستطيع التوقف عن التفكير "لماذا أنا بالذات؟" و "ماذا فعلت لأستحق ذلك؟" ولا تريد أي شيء سوى أن تعود بك الحياة إلى الوراء لتعود إلى حياتك المعتادة كما كانت بالأمس أو الأسبوع الماضي أو الشهر الماضي وسيساعدك التحدث على إخراج كل هذه المشاعر التي تجوب بخاطرك.

ليس من السهل دائمًا إيجاد الشخص المناسب لكي تتحدث معه وقد تشعر في البداية أنك غير جيد في مناقشة الحالة التي تمر بها الآن مع القريبين منك. كما يفضل بعض الأشخاص التحدث إلى متخصص أو ممرضة أو طبيب عن مرضهم كمرحلة أولى. فإذا لم يكن لديك من تستشيره من الناحية الطبية في هذا الموضوع فإن طبيبك الخاص أو المستشفى التي تعالج بها يجب أن تتوافر بها إمكانية مساعدتك وترشدك فيما يتعلق بأنواع الدعم العملية والنفسية الأخرى المتاحة لك.



إخبار الآخرين بحقيقة مرضك

قد تفضل عدم إخبار أشخاص آخرين بإصابتك بالسرطان لأن إخبار الآخرين بهذه الأخبار السيئة سيكون صعبًا عليك. كما أنك قد تشعر أيضًا أنك إذا لم تخبر أحدًا ستشعر أنك لست مصابًا بالسرطان بصورة فعلية لأنك إذا لم تخبر به أحدًا فهو غير موجود. بعد تقبل تشخيص إصابتك بالسرطان ومحاولة إدراك ذلك بنفسك فإن إيجاد الكلمات المناسبة التي تخبر بها الآخرين عن إصابتك بالسرطان لا يعد أمرًا سهلاً. يعد الرجال أقل إقبالاً من النساء على التحدث عن حالتهم الصحية وأقل اعتيادًا على مشاركة الآخرين والتناقش معهم في مثل هذه التفاصيل الشخصية سواء كان الآخرون هم العائلة أو الأصدقاء أو الفريق الطبي المعالج. سواء كانت أسرتك وأصدقاؤك يعرفون أنك تعاني من مشكلة صحية أم لا فإنك تعرف أنهم سيصدمون بشدة عند معرفة إصابتك بالسرطان وهذا يجعل من الأصعب عليك إخبارهم بهذه الحقيقة.

كما أنك قد تشعر بالذنب لأنك تسبب لهم القلق عند إخبارهم بإصابتك بمثل هذا المرض الخطير وأنك مسئول عن إحساسهم بالألم من أجلك. ربما قد تشعر بالذنب أيضًا أن إصابتك بالسرطان ترجع إلى خطأ منك وأنك قد سمحت بوقوعه وأنك تشعر أن القريبين منك سيلومونك على ذلك. قد تكون هذه المشاعر غير عقلانية ولكنك عندما تكون تحت ضغط فإن أفكارك ومشاعرك تكون مرتبكة. مع ذلك فإن عدم إخبار الآخرين بهذه الحقيقة سيجعل الأمور أسوأ لك وقد يشعر القريبون منك بالجرح والحزن لأنك لم تخبرهم بهذا الأمر بصورة سريعة.

من تخبره بحقيقة مرضك؟

في البداية قد لا تريد التحدث إلى أي شخص فإصابتك بالسرطان حتى إذا كانت هناك توقعات جيدة لشفائك منه في المستقبل - قد تبدو لك أمرًا شخصيًا تمامًا وليس أمرًا تريد إخبار الآخرين به. ويرجع القرار إليك فيمن تقرر إخباره بصورة شخصية بهذا الأمر ولكن قد يكون من بينهم:

- أفراد العائلة المقربون
- الأصدقاء المقربون
- صاحب العمل إذا كان من المهم إخباره بذلك

بصورة أساسية، هؤلاء هم الأشخاص القريبون إليك والذين سيتأثرون كثيرًا لإصابتك بالسرطان. إن عملية اتصالك مع الآخرين قد تأخذ منك بعض الوقت لأن التحدث مع العائلة والأصدقاء بهذا الشأن ليس أمرًا سهلاً عليك في هذا الوقت. كما أن توضيح تفاصيل مرضك يعد تجربة نفسية صعبة وبينما قد يريد الكثير من الناس قضاء مزيد من الوقت معك أو التحدث معك عبر التليفون فإنك تريد أن تختصر في كلامك معهم. قد تبدأ أيضًا في الشعور بأنك قد تكلمت عن إصابتك بالسرطان مرات عديدة وأنك لا تريد التحدث في الموضوع نفسه مرةً أخرى. ولكن يجب ألا تتعجل في هذا الأمر وفكر فيمن تريد رؤيته بصورة شخصية ومن يمكن التحدث معه عبر التليفون ومن يمكنك الكتابة إليه فهذا سيساعدك على توزيع المشقة الناتجة عن إخبار الآخرين بحقيقة مرضك.

تنتشر الأخبار سريعًا وقد تجد أن دائرة معارفك وأصدقائك وزملائك التي عرفت بحقيقة مرضك قد اتسعت بصورة أسرع مما

تتوقع. وإذا كنت تريد عدم معرفة أي شخص آخر بحقيقة مرضك سوى أولئك الذين أخبرتهم بصورة شخصية فلا تخف من طلب ذلك منهم بحيث لا يخبرون أي شخص آخر وأوضح لهم أنك لست مستعداً بعد لإخبار عدد كبير من الناس بحقيقة مرضك.

بافتراض أن حالتك الصحية جيدة وأنك يمكنك الحركة والخروج من المنزل، فأنت بذلك لن يمكنك تجنب مقابلة الناس والجيران والمعارف الذين لا يعرفون شيئًا عن إصابتك بالسرطان. وعندما يسألك هؤلاء الأشخاص عن حالك سيكون من الصعب عليك معرفة ما تقول لهم: هل يجب أن تبتعد عن الموضوع تماماً ولا تخبرهم به أو هل تقول "لست بصحة جيدة فلقد أصبت بالسرطان؟ "سيختلف رد فعلك بناءً على حالتك المزاجية في هذا اليوم. تذكر أن أهم شخص في هذا الموضوع هو أنت وأنت لست ملزمًا بأية حال من الأحوال بأن تخبر تفاصيل إصابتك بالسرطان للجميع إذا لم تكن تريد ذلك.

بالطبع ستواجه بعض المواقف الصعبة عندما تقابل أشخاصًا لا يعرفون حقيقة إصابتك بالسرطان ويعلقون على مظهرك البدني. فمن المحتمل أن تكون قد فقدت شعرك مؤقتًا نتيجة لتعرضك للعلاج الكيمائي أو فقدت وزنك ولا تبدو بصورة جيدة منذ آخر مرة رأوك فيها. من المحتمل أن يكون هدفهم من هذه التعليقات ليس سيئًا ولكن يكون لها تأثير حاد جداً عليك. كما أن معظم الناس يقعون في حالة حرج شديدة وحزن عندما تخبرهم عن السبب الحقيقي لفقدانك شعرك أو وزنك، وذلك إذا اخترت إخبارهم بذلك. لا توجد صيغة معينة للتعامل مع هذه المواقف ولكنها تصبح أسهل عندما تعتاد بصورة أكبر على التحدث عن إصابتك بالسرطان.

متى وكيف تخبر الآخرين بإصابتك بالسرطان؟

إخبار أفراد العائلة والأصدقاء المقربين

توجد طريقة سهلة لإخبار الأشخاص المقربين منك أنك قد أصبت بالسرطان وأنك قد تحتاج المساعدة من زوجتك أو أحد أفراد أسرتك أو صديق مقرب إليك إذا وجدت من الصعب التعايش مع هذا المرض وحدك. فقد يكون من الأفضل أن تبدأ بعمل قائمة بالأشخاص الذين تريد التحدث معهم بصورة شخصية بدلاً من أن يعرفوا تلك الأخبار من شخص آخر سواك. لا يمكنك عمل بروفة لكيفية إخبارهم بهذه الحقيقة ولكنك يجب أن تحدد مقدماً الحقائق المهمة التي تريد إيصالها لهم مثل:

- نوع السرطان الذي أصبت به
- نوع العلاج المقترح لك
- ما حالتك الصحية في هذا الوقت
- ما إذا كنت ستدخل المستشفى أم لا
- مؤشر عن الحالة المستقبلية المحتملة لمرضك إذا كنت تعرف
- ما إذا كانت هناك أمور خاصة تريد المساعدة فيها (توصيلك إلى المستشفى أو المساعدة في المنزل أو وجود صحبة معك وما إلى ذلك)

يعتمد إيجاد الوقت المناسب لإخبار الآخرين على الوقت الذي تشعر فيه أنك مستعد لذلك ويمكن أن يكون هذا الأمر أصعب إذا كنت تجد أن التحدث عن إصابتك بالسرطان يحبطك أو يتعبك بشدة. كما أنك قد تشعر أيضاً أن لديك الكثير من الأمور التي تحتاج إلى التعامل معها فأنت لست في حاجة لتوتر إضافي ناتج عن التعامل مع ردود فعل الآخرين تجاه معرفتهم بإصابتك بالسرطان. مع ذلك فعدم إخبار الآخرين يعني أنه سيظل هناك مصدر قلق يزعجك، كما أنك قد تجد أنه بعد الضيق الناتج عن محادثتك الأولى مع الآخرين وإخبارهم بحقيقة

مرضك بعض الراحة في بدء التحدث بحرية عن هذا الموضوع. للأسف فإن التظاهر على الآخرين بأنك لست مصابًا بالسرطان لن يجعلك تشفى منه بالرغم من أن هناك مواقف تريد فيها تأخير إخبار الآخرين بذلك مثل أن يكون صديقك المقرب أو أحد أقربائك لديه امتحانات مهمة أو حفل كبير أو إجازة لا تريد إفسادها عليه. يرجع القرار لك ويجب أن تفعل ما تشعر أنه جيد لك.

سواء أخبرت الآخرين بحقيقة مرضك وجهًا لوجه أو عبر التليفون، حاول أن تتأكد أن لديك وقتًا كافيًا للتحدث معه وأنه لن يحدث شيء يزعجك أو يشتت انتباهك. فيمكنك أن تسأله "هل لديك وقت كافٍ للتحدث معي؟" فهذا السؤال يعد مؤشرًا أن لديك أمرًا مهمًا تود إخباره به، ولكن من الأفضل أن تخبره أيضًا أن لديك أمرًا خطيرًا تود التحدث معه بشأنه. فيمكنك أن تقول مثلاً "من المحتمل أن تكون قد لاحظت أنني لم أكن بصحة جيدة مؤخرًا" أو "أخشى أن لدي أخبارًا سيئة لك". كما أنه من الأفضل أن تحاول انتقاء كلماتك بصورة ألطف أو تخفف من حدة الموقف بحيث تجعله أقل حزنًا وإحباطًا للمستمع إليك ولكن من المهم ألا تتجنب إخباره بالحقيقة.

"كان أول رد فعل لنا هو تمسكنا ببعضنا البعض وعدم إخبار أي فرد آخر. ولكننا أدركنا بعد ذلك أن هذا أمرًا لا يمكن إخفاؤه لفترة طويلة حتى لو أردنا ذلك. ولقد تعقد الأمر أكثر نتيجة لكوننا ندير مشروعًا تجاريًا معًا ولم نكن نريد أن يقلق عملاؤنا من أننا لم نعد قادرين على رعاية مصالحهم بصورة جيدة. ولقد بدأنا بإخبار أفراد العائلة والأصدقاء المقربين بصورة سريعة جدًا ولكننا كنا ما نزال متأثرين بالصدمة ونشعر بحزن شديد ولم يكن لدينا أية فكرة حول كيفية التحدث معهم بخصوص هذا الشأن. مع مرور الوقت أصبح الأمر أسهل

حيث اعتدنا على المصطلحات الطبية الجديدة واستخدمنا عبارات معينة لبدء الحديث مع الأصدقاء والأقارب مثل: "نرجو عدم الانزعاج ولكن لدينا بعض الأخبار السيئة لكم" "أخشى أننا نمر حاليًا بأزمة". ولكن كانت هناك أوقات لم نستطع فيها إيجاد أية كلمات لوصف ما يحدث سوى "لقد أصبت بالسرطان".

كان رد فعل معظم الناس تجاه هذا الخبر هو الصدمة والخوف عندما سمعوا كلمة سرطان خاصةً إذا كانوا من أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين. قد لا تريد الدخول في مزيد من التفاصيل المتعلقة بهذا الأمر بنفسك وإذا كان معك شخص قريب منك يمكنه تحمل عبء ذكر هذه التفاصيل بدلاً منك فهذا يكون أفضل. ربما يمكنك بدء الحديث ثم تقول "أجد أنه من الصعب جداً علي التحدث عن هذا الأمر الآن فهل تمانعون في التحدث إلى "زوجتي/شريكتي/ أمي/ صديقي" بدلاً مني؟" إذا كانت هناك توقعات عالية للشفاء في المستقبل يمكنك تهدئة الوضع بإخبارهم عن النتائج المتوقعة من العلاج المقترح لحالتك. أما إذا لم يكن الأمر كذلك، فأنت في حاجة لتتأكد من أن هذه المعلومة قد وصلت إليهم وذلك بأن تقول "أخشى أن أقول لكم أن الأمر خطير".

من المستحيل تقريباً أن تقيم هذا الحوار مع أفراد عائلتك دون أن تتأثر به بصورة كبيرة. لذلك، فمن المهم ألا تشعر بالخجل أو الحزن من التعبير عن مشاعرك والحقائق الخاصة بالسرطان الذي أصابك. يمكنك أن تقول مثلاً "الآن أنا أشعر بالخوف الشديد" أو "أنا ما زلت حتى الآن واقعًا تحت تأثير الصدمة".

يمكن أن تكون مثل هذه الحوارات محبطة وبناءً على من تتحدث إليه ستريد أن تجعلها قصيرة في البداية. يمكنك أن تقترح عليهم أنك ستتحدث معهم مرة أخرى بعد ذلك. تماماً كما كان الأمر صعباً عليك أن

تستوعب المعلومات الخاصة بالسرطان الذي أصابك نتيجة لصدمتك من التشخيص، يمكن أن يكون الأمر صعبًا أيضًا على أحبائك بحيث لا يمكنهم إدراك الموقف من الوهلة الأولى. فمن المهم أن يقدروا خطورة ما تخبرهم به لذلك فإنك يجب أن تخبرهم بالتفاصيل بصورة مختصرة وواقعية مما يجعل من السهل عليهم استيعابها. قد يريد الأصدقاء وأفراد العائلة المقربون قضاء المزيد من الوقت معك عند معرفتهم بالمرض الذي أصابك لإظهار مساندتهم ودعمهم لك.

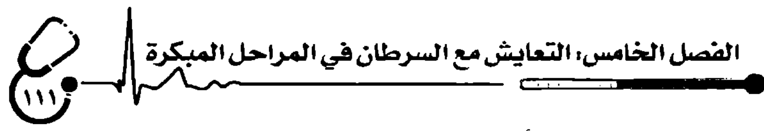
يمكن أن يكون إخبار الأطفال بإصابتك بالسرطان أمرًا مؤلمًا ومحزنًا بصورة خاصة؛ حيث إننا نريد أن نحميهم من إخبارهم بأخبار غير سارة مثل الإصابة بالسرطان. ولا تعد فكرة إخفاء الحقيقة عن أطفالك أو القريبين منك فكرةً جيدةً، فهم في حاجة لبعض من الوقت حتى يستطيعوا استيعاب حقيقة مرضك والتعايش معها وليس من العدل إنكار هذا الحق عليهم لاعتقادنا أننا نحميهم من شيء لا يستطيعون فهمه. ولكن تستغرق عملية إيجاد الكلمات المناسبة لتوضيح السرطان لأطفالك بعض الوقت وستكون في حاجة لإعطائهم الفرصة كي يطرحوا عليك الأسئلة التي تطرأ على أذهانهم. حاول أن تجيب على أسئلتهم بأمانة قدر الإمكان في حدود ما يستطيعون إدراكه بحيث تكون على دراية بمدى استيعابهم لما تقوله لهم. ولا تفترض بالضرورة أن الأطفال الأكبر سنًا سيستوعبون الأمر أو يتعايشون معه أفضل من نظرائهم الأصغر سنًا أو بالعكس. قد يكرر الأطفال أسئلتهم ليتأكدوا أنهم قد استوعبوا الموضوع تمامًا، لذلك حاول ألا تفقد صبرك معهم إذا اضطررت لتكرار بعض النقاط مرات عديدة أو لتؤكد لهم أن إصابتك بالسرطان لا تعد نتيجة لخطأ منهم بأية حال من الأحوال. تنشر الجمعية البريطانية لرعاية مرضى السرطان BACUP كتيبًا اسمه "ماذا أخبر أطفالي؟" قد يساعدك في إيجاد الكلمات المناسبة لإخبار أطفالك بحقيقة مرضك.

ستضطر لتكرار الحوار نفسه مرات عديدة مع عدد من الأشخاص المختلفين. وقد يصيبك الملل من استخدام الكلمات نفسها أو وصف تسلسل الأحداث نفسه مرات عديدة بغض النظر عن التعامل مع ردود الأفعال المختلفة للأشخاص الذين يعرفون حقيقة مرضك. يمكن أن يصبح هذا الأمر مرهقًا ومحبطًا في بعض الأوقات عندما تكون في حاجة لتكريس طاقتك البدنية والنفسية للحفاظ على صحتك بصورة جيدة. لذا، فقد يكون من الأفضل أن تطلب من قليل من الأصدقاء المقربين منك - إذا لم يكن لديهم مانع - أن يخبروا أصدقاءك الآخرين بحقيقة مرضك أو أحد أفراد العائلة أن يخبر أشخاصًا آخرين. فيجب ألا تتحمل مسئولية هذا الأمر وحدك أو قد تكتب خطابًا قصيرًا لإطلاع أشخاص معينين على إصابتك بالسرطان إذا كان هذا هو ما تريده بالفعل.

إخبار صاحب العمل

بالرغم من أن العلاقات الإنسانية بينك وبين صاحب عملك أو زملائك في العمل قد لا تكون قوية تمامًا فهذا لا يعني أن إخبارهم بإصابتك بالسرطان سيكون أسهل عليك من إخبار أفراد عائلتك.

فإذا كنت موظفًا فستكون في حاجة لإخبار مديرك في العمل بإصابتك بالسرطان والتأكد من عمل الترتيبات اللازمة للقيام بإجازة تتلقى فيها علاجك. قد تكون هناك أيضًا أوقات تشعر فيها أنك لست بحالة جيدة وأنك لا تستطيع العمل ويتعين على صاحب العمل أن يقدر أنك لا تكون على دراية بهذه الأوقات التي لا تستطيع فيها العمل مقدمًا. قد تخاف من أن صاحب العمل قد لا يستطيع إدراك اضطرارك للغياب بصورة منتظمة أو مطولة من العمل. ولكن في معظم الأحوال، يقلق صاحب العمل عليك وعلى إصابتك بالسرطان أكثر من قلقه على أي اضطراب في عمله.



التعامل مع ردود الأفعال تجاه معرفة إصابتك بالسرطان

يعتبر إخبار الناس بحقيقة إصابتك بالسرطان أمرًا صعبًا وستتدرب على هذا الأمر ولكن ما قد يكون مرهقًا بصورة غير متوقعة هو التعامل مع ردود أفعالهم تجاه هذه الأخبار. من الطبيعي أن تكون قلقًا على مدى تأثر أصدقائك المقربين وأفراد عائلتك نتيجة معرفتهم بإصابتك بالسرطان ونحن جميعًا نخاف من إخبارهم بأخبار سيئة ومن النتائج التي ستترتب على ذلك. يتفاعل العديد من الأشخاص تجاه هذا الأمر بطرق مختلفة.

وبالرغم من أن المصاب بالسرطان هو الشخص الذي يحتاج المساعدة والعون في هذا الوقت، ستكون هناك فترة أيضًا يجب عليك فيها أن تتحمل ردود أفعال مختلفة تجاه معرفة إصابتك بالسرطان.

"لقد كنا غير مستعدين بصورة مبدئية لردود أفعال الناس أيضًا - فلقد أراد الجميع فجأة القيام بزيارتنا ودعمنا ومساعدتنا وأن يكونوا قريبين منا. ولكن يكون الأمر أكثر سهولة عندما يتحدث الأشخاص في التليفون، فمن الصعب أن تجعل عقلك يعمل بصورة جيدة طوال الوقت بغض النظر عن معرفة ما إذا كنت تريد فعلاً رؤية زائرين في هذا الوقت أم لا. بمرور الوقت استطعنا توقع ردود أفعال الناس حيث إنهم كانوا يعرضون القيام بمساعدتنا أو المجيء لزيارتنا وتوقعنا مقدمًا ردود أفعالنا تجاههم وذلك مثل أن نطلب منهم أن يواصلوا على الاتصال بنا تليفونيًا أو الاتصال بنا غدًا وزيارتنا أو هل يمكنهم إخبار شخص ما بحقيقة إصابتنا بالسرطان أم لا؟ قد يستغرق الأمر منا بعض الوقت حتى نصل للمرحلة التي نستطيع فيها التفكير بوضوح وأن نكون محددين في طلباتنا ولكننا سنستطيع الوصول لهذه المرحلة بالتدريج."

عائلتك المقربين هو الصدمة وعدم التصديق. وقد تسمع تعليقات مثل "لقد كنت تبدو بحالة جيدة آخر مرة رأيناك فيها" أو "ولكنك كنت تبدو دائمًا بصحة جيدة وقوية". بالرغم من أن الناس يدركون أن العديد من أنواع السرطان لا تفرق تمامًا بين الأشخاص الذين تصيبهم، فهم لا يزالون غير مصدقين لحقيقة أن شخصًا قريبًا منهم يمكن أن يصاب بالسرطان حيث إنهم يعتقدون أن السرطان يصيب دائمًا أشخاصًا آخرين غير قريبين منهم. لذا يكون رد الفعل الطبيعي لهم هو إنكار ورفض إصابتك بالسرطان "لا يمكن أن يكون هذا صحيحًا". كما أنك يجب أن تكون مستعداً للغضب أيضًا فبمجرد زوال تأثير الصدمة الأولى سيشعر القريبون منك بالغضب لإصابتك أنت بالذات بهذا المرض. قد يبدو هذا الغضب كما لو كان موجهًا لك بصورة شخصية ويكون من الصعب تقبل هذا الأمر في البداية. أنت لا يمكنك القيام بأي شيء حتى يختفي السرطان الذي أصابك ويمكن أن يبدو غضب الآخرين منك غضبًا غير مبرر بالمرة كما لو كانوا يتهموك بأنك قد اخترت إصابتك بالسرطان. يمكن أن تكون مثل هذه الانفعالات الوقتية مؤلمة ولكن العديد من الناس في حاجة للتعبير عن غضبهم كصورة من التنفيس الشعوري.

الأمر الأكثر صعوبة عندما تخبر أشخاصًا بحقيقة مرضك ويكونون غير قادرين تماماً على التعايش مع حقيقة مرضك أو تخبر أشخاصًا يكون رد فعلهم كما لو كان لم يحدث شيء. فأنت تحاول إخبارهم بأمر خطير وسيكون الأمر محبطًا ومحرجًا لك إذا كان رد فعلهم الوحيد هو مثلاً "نأسف لسماع ذلك وأعتقد أنك لن تستطيع نتيجة لذلك المجيء إلى المقهى يوم الجمعة". حيث يجد العديد من الناس أنه من الصعب جداً الحديث عن المرض والمشاعر التي يولدها، لذلك فهم يعتقدون أنه من

الأفضل عدم قول أي شيء على الإطلاق. هذا لا يعني أن رد الفعل الإنساني لديهم أقل من غيرهم، ولكنهم يحاولون كبح زمام كلامهم الذي يعبرون به عن حزنهم. قد تبدو ردود الأفعال مثل "لا أعرف ماذا أقول وسأترك هذا الأمر لزوجتي" غير مراعية للمشاعر ولكن هذه هي الحقيقة الخالصة. فمن المحتمل جداً أن أصدقاءك أو أقاربك ليس لديهم أية فكرة عما يقولون ويكونون محرجين من إظهار أي رد فعل شعوري تجاه معرفة هذا الخبر، لذلك فهم يحاولون الاستمرار في التعامل معك بصورة عادية ويتصرفون كما لو أنك لست مصاباً بالسرطان.

يمكن أن يكون الناس أيضًا غير متأكدين من الطريقة التي يتحدثون بها إليك أو يعتقدون على سبيل الخطأ أن لديك الكثير من الأمور التي تحتاج التعايش معها ومن الأفضل عدم إزعاجك على الإطلاق. لا يعني هذا أنهم غير مهتمين بك أو بما يحدث لك ولكنه يعني أنهم لا يريدون زيادة مشاكلك. فهم يعتقدون مثلاً "هو لديه الكثير من الأمور التي يحتاج إلى التصرف تجاهها لذلك لا داعي لإزعاجه بالزيارة/الاتصال به تليفونيًا" أو "من الممكن أن أتصل ولكنني لا أعرف ما أقول له". وما قد يبدو لك أنه خيانة للصداقة لا يكون أكثر من عدم معرفة كيفية التصرف. يمكن أن يكون من الأفضل أن توضح للأصدقاء والعائلة أنك ترحب باتصالاتهم التليفونية أو زياراتهم ولكنهم يجب ألا يشعروا بالإحراج إذا كنت تشعر في بعض الأحيان أنك لست بصحة جيدة أو حالتك المزاجية سيئة بحيث لا يمكنك التحدث أو رؤية الآخرين. سيتفهم الآخرون ذلك وسيرحبون بأية إشارة تعطيها توضح لهم ذلك.

بالرغم من أنك لا تزال الشخص نفسه فسيكون من الصعب عليك قبول أن يعاملك بعض القريبين منك بطريقة مختلفة بعد معرفة إصابتك بالسرطان. فاعتبارك مريض سرطان ومعاملتك على هذا الأساس يمكن أن يكون أمراً محبطًا، خاصة إذا كنت تقوم بجهود كثيرة لاستعادة

السيطرة على موقفك قدر الإمكان. فقد يعاملك الناس كما لو كنت لم تعد قادراً على القيام بأنشطتك المعتادة ويحاولون القيام بالمهام التي يمكنك القيام بها بنفسك بصورة جيدة. بالطبع تكون نياتهم صادقة عند القيام بذلك، ولكن يجب أن تذكرهم أنه بينما أنك تقدر اهتمامهم بك فسيكون من الأفضل إذا انتظروا قليلاً حتى تكون في حاجة فعلية لمساعدتهم.

يمكن أن تتمثل معاملتك كشخص مختلف في أمور عديدة. فمعظمنا يتصور نفسه قوياً بطريقة ما سواء كانت هذه القوة متعلقة بـ:

- سعينا في الحصول على المال لمتطلبات المعيشة
- علاقتنا بعائلتنا
- تحقيق آمال معينة
- أشخاص نستطيع التعايش دائماً معهم
- أشخاص قادرين دائماً على حل المشاكل العملية في المنزل
- المعنى الأساسي للكلمة (القوة البدنية)

وهذا الإدراك يشاركنا فيه من حولنا. بالطريقة نفسها يمكن أن يضعف هذا المرض البدني من إحساسنا بالقوة لذلك فإن الآخرين قد يرونا بشكل جديد. قد يشعر الناس أنهم يجب ألا يعتمدوا عليك نظراً لمرضك ولإضعافه سمات القوة الكامنة بك ولأنك لديك أمور أهم تركز عليها الآن وهي صحتك وعلاجك. يمكن أن ينعكس هذا الأمر أيضاً في كيفية تحدثهم إليك ويمكن أن يكون محبطاً لأنك لا تزال في حاجة لأن تشعر أنك مرتبط بالمشاكل اليومية ومتاعب الحياة. قد يشعر الناس "لن نقلقه بهذا الأمر وسنحاول حله بأنفسنا".

يمكن أن يكون هذا الأمر مربكاً ومحبطاً أن تدرك كرجل أن الآمال التي كانت معلقة عليك والمرتبطة بسمات القوة فيك قد تغيرت. من ناحية أخرى، يريد القريبون منك رعايتك ومراعاة مصالحك بدلاً منك والتأكد

من أنك لست قلقًا أو محبطًا نتيجة لأي أمر من أمور الحياة العادية. ولكنك قد تشعر أن أولئك القريبين منك في محاولتهم لمنعك من الانعزال عن الحياة فإنهم يحثوك على تجميع شتات نفسك وألا تترك معنوياتك منخفضة بحيث تعزلك عن العالم حولك. بذلك، فإن الحقيقة التي تعايشها والتي تجعل الناس يتعاملون معك بصورة مختلفة تشير إلى تغير في توقعاتهم المعلقة عليك وهذا أمر قد تجد من الصعب التعامل معه في البداية.

بالرغم من أن الرجال يتم تشجيعهم بصورة أكبر على عدم كبح مشاعرهم وكتمانها في أنفسهم، لا يزال يوجد أمل كامن معلق عليك كرجل في أنك لديك القوة الكافية التي تمكنك من التعايش مع هذا الوضع الجديد كرجل. يمكن أن تشعر بالظلم الشديد نتيجة لهذا الإحساس لأنك لا يمكنك التعايش بسهولة مع إصابتك بالسرطان. وقد يشجعك الآخرون على التحدث ومناقشة مشاعرك بحرية ولكن قد تشعر بالإحراج أو القلق من هذا خاصةً إذا لم تكن معتادًا على ذلك. إذا احتفظت بمشاعرك لنفسك فإن أحباءك سيقلقون عليك ومن محاولتك أن تبدو أمامهم بمظهر القوي، لذلك فقد يكون من الأفضل أن تثق في غريزتك وتتحدث مع أولئك الذين تثق بهم وتشعر بالراحة معهم.

في المراحل الأولى من إصابتك بالسرطان قد لا تكون لديك الطاقة النفسية الكافية بحيث تشارك في أمور الحياة العادية كما كان حالك قبل ذلك. مؤخرًا يمكن أن يكون من المهم جدًا لك أن تشعر أنك لست على هامش الحياة لأنك لم تعد قادرًا على المشاركة بصورة مفيدة في حل مشاكل الآخرين. ويمكن أن يكون صعبًا عليك جدًا إذا أخبرك القريبون منك بعد حل إحدى المشاكل مثلاً "لم نعتقد أن ستهتم بهذا الموضوع/لم نرد أن نصيبك بالحزن/ اعتقدنا أن لديك ما يكفيك من

الأمور كي تقلق عليها". بالرغم من أنك تكون في حاجة لمزيد من الدعم فأنت لا تريد أن يعاملك الآخرون دائمًا كالأطفال. سيستغرق الأمر منك ومن عائلتك وأصدقائك بعض الوقت لكي تصلوا لتوازن جيد في أسلوب التعامل الجديد بينكم، ولكن في الوقت الحالي يمكنك أن تؤكد لهم أن معرفتك بالتفاصيل اليومية لحياة الآخرين والمشاركة فيها يمكن أن يكون أفضل كثيرًا بالنسبة لك وليس كما يعتقدون مصدرًا للقلق والتعب.

"بالرغم من تدهور صحتي سريعًا فأنا ما زلت في حاجة لكي أشعر أني مرتبط بالحياة وأتحكم إلى حد ما في التغييرات العملية التي نحتاج القيام بها في حياتنا وإلى حد كبير نجحنا في هذا بمساعدة العائلة والأصدقاء. ما كان يحبطني كثيرًا هو سماع بعض الناس – وأنا أثق في نواياهم الطيبة – يسألون هيلين عن السرطان الذي أصابني ومدى تطور حالتي بدلاً من سؤالي أنا كما لو كنت غير موجود. افترض هؤلاء الأشخاص أنهم يوفرون علي الجهد والحزن المتوقع نتيجة التحدث معي بشأن إصابتي بالسرطان. بالطبع كانت هناك أوقات لم أرد فيها التحدث مع أحد ولكن بوجه عام يبدو الأمر بصورة أفضل إذا كان هؤلاء الأشخاص قد سألوني ما إذا كنت أريد التحدث بهذا الموضوع أم لا. كما كانت هناك بعض الأوقات التي كانت فيها الأخبار التي أسمعها من القريبين مني غير مهمة تمامًا؛ لذلك فقد كان من الأفضل أن أبتعد عن كل هذه الأحاديث المعتادة."

تخفيف الأمر على الآخرين

بعد أن يقل تأثير الصدمة الأولى التي تصاب بها بعد معرفة إصابتك بالسرطان قد تبدأ في الشعور بواجبك في تخفيف الأمر على المحيطين وتجعل من السهل لهم التحدث معك والتعايش مع السرطان الذي أصابك. من الطبيعي تمامًا بالنسبة لنا أن نشعر بالحزن عند

سماع الأخبار السيئة ونقلق حول كيفية تعاملنا معها وقد تجد أنك تعمل على تخفيف حدة موقفك لكي تهون على الآخرين قلقهم وحزنهم. وقد تجد نفسك، على سبيل المثال، تطمئن عائلتك وأصدقاءك أنك لا تعاني من أي ألم أو تعب وأن العلاج يأتي بنتائج طيبة معك أو أنك تتلقى عناية فائقة في المستشفى التي تعالج بها. وقد يوحي كلامك مع المحيطين بك أن حالتك جيدة وأنك تقاوم المرض أكثر مما قد يكون عليه وضعك الفعلي حتى إذا كانت حالتك خطيرة جداً. حيث يفضل الناس سماع أخبار جيدة عنك ويمكن أن يكون إحساسك الداخلي بأنك يجب أن تطمئنهم وتشعرهم بأنك في حالة جيدة - بالرغم من كل الألم الذي تعاني منه - إحساساً متعباً نفسياً بالنسبة لك.

في العديد من الحالات يجب عليك أن تأخذ الأولوية في الحديث عن السرطان الذي أصابك وعلاجه حيث قد يكون البعض محرجاً من سؤالك عن مثل هذه التفاصيل بالرغم من أنهم يريدون معرفة كل ما يحدث لك. فمعظمنا ليس لديه دراية بالسرطان وكيفية علاجه حتى يصاب به أحد القريبين منا، لذلك فنحن لا نعرف ما الأسئلة التي نسألها له وكيفية بدء الحديث معه. لذلك فإن التحدث عن السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه يمكن أن يكون مفيداً جداً في حث الآخرين على التحدث معك وطرح الأسئلة عليك. على سبيل المثال يجد بعض الأشخاص الذين ليس لديهم أية معرفة بالعلاج الكيمائي أو الإشعاعي أنه من المستحيل إعطاء هذا العلاج حيث إنهم لا يعرفون كيفيته. وبالتالي فهم سيشعرون بالإحراج الشديد ولا يستطيعون سؤالك عن كيفية تلقيك مثل هذا العلاج. لذلك، فإن قيامك بوصف كيفية أخذ هذا العلاج وماهيته يمكن أن يساعدهم في معرفة المزيد عنه وعما تمر به.

بغض النظر عن مقدار السعادة التي تشعر بها عند تحدثك مع عائلتك وأصدقائك يجب ألا تستهين بمدى الصعوبة النفسية التي تعانيها عند التحدث عن السرطان الذي أصابك. تذكر أنه ستكون هناك أوقات لن تشعر فيها برغبتك في الكلام ويكون كل ما تحتاج إليه هو مجرد عناق شخص عزيز عليك أو مشاهدة التليفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى أو مجرد الجلوس في هدوء مع صحبة تسعد بها. فأنت لست مضطراً لأن تقوم بتسلية الآخرين بالحديث عن مرضك حتى إذا شعرت بمسئوليتك تجاه ذلك.

إن شعورك بحاجتك لأن تكون قويًا أمام الآخرين حتى لا تصيبهم بالحزن يمكن أن يكون متعبًا لك أيضًا من الناحية النفسية. فستكون هناك أوقات تبالغ فيها بأنك في حالة جيدة أو أنك قوي جداً بحيث يقل قلق الآخرين عليك. وبعد انتهاء تجمع الأصدقاء أو العائلة لديك قد تجد نفسك متعبًا من محاولتك الظهور بمظهر القوي أمامهم. قد تكون مشتاقًا لزيارة صديق وتشعر أنك يجب أن تبدو أمامه بصحة وحالة مزاجية جيدة بحيث يمكنه الاستمتاع بزيارته لك وألا تنطبع في ذهنه صورتك وأنت متعب وبصحة سيئة. فأنت تريده أن يسعد بصحبتك لذلك فإنك تبذل مجهوداً خاصًا لإحساسه بذلك ولكن يجب ألا تبالغ في هذا التصرف.

الفصل السادس
العلاقات الشخصية

كما نعرف فإن السرطان مرض لا يمكن علاجه بسرعة وسهولة ثم ممارسة الحياة بصورة معتادة بعد ذلك. وكما قال أحد الآباء الذي أصيبت طفلته الصغيرة بالسرطان، فقد وصف مرض السرطان على أنه شريك لها طول الحياة. وبالرغم من أن ابنته الآن في سن المراهقة وقد شفيت تمامًا، فإن تجربة المرض لم تسقط أبدًا من ذاكرته ويظل دائمًا لديه خوف كامن من إمكانية ارتداد المرض لها مرة أخرى. تستجيب بعض أنواع السرطان بصورة جيدة جدًا للعلاج ويتم شفاء بعض الرجال منها تمامًا، ولكن عمليات المتابعة والفحص يمكن أن تستمر لسنوات بعد ذلك. بالتالي فإن هذا المرض لا يفارقك تمامًا.

تعد الإصابة بالسرطان تجربة قاسية تترك انطباعًا دائمًا يمكن أن يحدث تغييرات في نظرتك للحياة وأولوياتك بها ونمط حياتك. يعلق العديد من الرجال أثناء أو بعد علاجهم قائلين "لم أكن أبدًا أستطيع تجاوز هذه المحنة لولا وجود زوجتي/ والدي/صديقي معي" أو "لم تكن تجربة العلاج تجربة سعيدة ولكنني استطعت تجاوزها من أجل أولادي/زوجتي". تؤكد مثل هذه التعليقات مدى تقديرنا واعتمادنا على عائلتنا وأصدقائنا دون أن ندرك ذلك ومدى أهمية هذه العلاقات في أوقات الأزمات. قد تجد من الصعب تقبل ذلك في البداية وأنك في حاجة لدعمهم ومساعدتهم خاصة إذا كنت دائمًا شخصًا قويًا ومساعدًا للآخرين. وستكون هناك أوقات صعبة وحزينة ولكنك ستتجاوز تجربتك خلال فترة العلاج بصورة أسهل إذا ساعدك في ذلك الأشخاص القريبون منك.

لا يعني هذا أنك لن تمر أبداً بأوقات عصيبة ولحظات حرجة مع أحبائك والقريبين منك. حيث إنه من المفترض دائمًا أن الأشخاص الذين يواجهون مشكلات سوياً يقتربون شعورياً من بعضهم البعض ويصبحون متعاونين وودودين بصورة متبادلة. وبالنسبة للبعض الآخر، فإن الأشخاص الذين يواجهون مشكلات تمر علاقاتهم الشخصية بتوتر شديد. لذلك، فلا توجد قاعدة ثابتة ويجب ألا يتوقع الفرد تصرفات مثالية غير واقعية من المحيطين به. مع ذلك، إذا اقتربت أكثر من الأشخاص القريبين منك وكنت مستعداً لقبول حقيقة أننا جميعاً بشر فستندهش من مستوى الدعم الذي تتلقاه من المحيطين بك.

ردود أفعالك

بينما تواجه الصدمة الأولية لتشخيص إصابتك بالسرطان قد يكون من الصعب عليك أن تصوغ أفكارك في جمل مفهومة. وستجد أنك والقريبين منك مذهولون بدرجة كبيرة حتى أنكم لا تتكلمون كثيراً مع بعضكم البعض وأن أفكارك مشوشة وأنك تمر بكم هائل من المشاعر من الصعب التعبير عنها. قد يكون الغضب والخوف من بين هذه المشاعر وقد يكون من الصعب عليك إيجاد الكلمات المناسبة لكي تخبر الآخرين بشعورك بخلاف "إنني أشعر فقط بالغضب – لماذا أنا بالذات؟" أو "إنني خائف جداً مما سيحدث". بمرور الوقت ستصبح أفكارك أوضح وسيكون من الأفضل أن تشاركها مع القريبين منك؛ مع شخص تثق فيه يريد فعلاً الاستماع لما تقوله وسيساعدك عن طريق إعطائك الوقت الكافي لتتحدث معه عندما تكون في حاجة لذلك.

الغضب

من الشائع أن تشعر بالغضب أن السرطان قد أصابك وقد تريد أن تصرخ وتقول "لماذا أنا بالذات؟" "ما الذي فعلته لأستحق هذا؟" وأنت

تعرف أنه لا توجد إجابة شافية على هذا السؤال. يمكنك قراءة معلومات فنية توضح كيفية تطور السرطان أو العوامل التي تجعلنا عرضة للإصابة به، ولكن هذا ليس هو المهم فكل ما نريده هو أن يخبرنا شخص أنه قد حدث خطأ كبير وأننا بصحة جيدة ولسنا مصابين بالسرطان.

"لقد كنا فاقدين الإحساس بدرجة كبيرة حتى أننا لم نشعر بالغضب في البداية وللغرابة فإن الغضب الذي شعرنا به كان موجهًا للقصور الملحوظ في نظام الرعاية الصحية. كما كان يراودنا شك أننا إذا تركنا العنان لمشاعرنا فإننا لن نكون قادرين على إيقافها ولن نكون قادرين بعد ذلك على التحكم فيها والتفكير بصورة منطقية. ولقد كنا نحاول بصعوبة شديدة أن نحتفظ بهدوئنا، بالرغم من أننا كنا نشعر في بعض الأوقات بالإحباط الشديد نتيجة لعجزنا الواضح عن العمل أو التقدم. كما كان لدينا إحساس أن كل ما عملنا جاهدين على تحقيقه لسنوات يتحطم من حولنا وأن مستقبلنا معًا يختفي من أمام أعيننا."

يعتبر الغضب شعورًا سلبيًا ولكن يمكن أن يكون له جانب إيجابي في مساعدتك على تركيز أفكارك وطاقتك. حيث يمكنك توجيه غضبك بطريقة بناءة فبدلاً من أن تقول "هذا ظلم" تفكر تدريجيًا بطريقة بناءة وتقول "حسنًا لقد أصبت بالسرطان ولا أستطيع تغيير ذلك ولكن يمكنني العمل جاهدًا للتعايش معه بأفضل صورة ممكنة". عند التحدث عن مرض خطير، وخاصةً السرطان، نستخدم غالبًا لغة تكون مفرداتها مرتبطة بالمعارك مثل "لن أدع هذا المرض يهزمني" و"سأحارب هذا المرض بكل قوتي"، حيث يصبح السرطان هو "العدو" الذي يجب محاربته بكل طاقة ممكنة. ويمكنك الاستعانة بغضبك لشحن إرادتك والتفكير بصورة أكثر إيجابية مما سيساعدك على مواجهة السرطان وعلاجه بقوة أكبر.

ستشعر حتماً بالإحباط وستكون هناك أوقات تشعر فيها بالغليان الداخلي ويصبح غضبك موجهًا نحو الأشخاص الذين تحبهم بدرجة أكبر. هذا ليس بسبب أنك تشعر بالغضب نحوهم بصورة شخصية ولكن لأنه من الطبيعي أن تعبر عن مشاعرك للأشخاص القريبين منك. إذا كان غضبك نابعاً من فقدانك المفاجئ للسيطرة على أمور حياتك أو من ضياع قوتك والشعور المفاجئ بعدم الكفاءة، فسيصبح من الصعب أن تفسر هذه المشاعر بصورة جيدة. مع ذلك، فمهما كان الأشخاص القريبون منك مدعمين ومساعدين لك فهم في حاجة أيضاً لفهم غضبك حتى لا تجرح مشاعرهم. بالطبع لن تقوم بإعطاء تفسير مطول لكل مرة تصرخ فيها في وجه شخص ما ولكن إذا كانت العلاقة بينك وبين الآخرين جيدة فإنهم سيدركون بصورة أساسية لِمَ تشعر بهذا الإحباط الشديد ويجدون أنه من السهل تقديم نوع الدعم المناسب لك عندما تكون في حاجة إليه.

من المثير للدهشة أن تشعر بالغضب من أمر المقصود منه تقديم يد العون لك من الآخرين. على سبيل المثال، قد يقول لك أحد معارفك الذين كان لديهم صديق أو قريب يعالج من السرطان "أعرف ما تشعر به فلقد أصيب صديقي بالسرطان وكان هذا شيء فظيع بالنسبة له". قد يبدو الأمر لك كما لو كانوا يدعون أنهم يعرفون بالضبط ما تمر به نظراً لمعرفتهم بتجربة مماثلة لتجربتك. لذلك، فقد تشعر بالغضب لأنه لا أحد يعرف بالضبط ما يدور في ذهنك سواك. فمرضى السرطان ما زالوا يُعَدون تجارب فردية حتى إذا كان يجمعهم مرض مشترك ولكننا نستخدم تجاربنا الشخصية في كلامنا وسيحاول الناس التعاطف مع موقفك بأن يذكروا لك شعورهم في تجارب مماثلة سواء أكانت تجارب شخصية أم تجارب لآخرين على معرفة بهم. فالمقارنة مقصودة هنا بنية



جيدة حتى إذا شعرت أنك تريد الصراخ فيهم قائلاً "أنتم لا تعرفون أي شيء عن السرطان أو عما يدور بذهني".

بطريقة مماثلة يوجد خط رفيع بين التعاطف والشعور بالولاية عليك. فقد تجد أن بعض الأشخاص أصبحوا يهتمون بشئونك بصورة أكثر من المعتاد؛ فهم على سبيل المثال يحاولون التخفيف عنك بصورة مستمرة عند التحدث معك. من المحتمل أنهم يحاولون بصورة ملموسة إظهار دعمهم وتعاطفهم معك ويشعرونك بأنهم قريبون منك ولكن هذا الأمر يمكن أن يشعرك بأنهم أصبح لهم الولاية عليك. تشتكي بعض السيدات الحوامل من أنه عندما يظهر حملهن يريد كل من له معرفة ولو سطحية بهن لمس بطونهن كما لو أن هذا الحمل أصبح ملكية عامة. وهذا هو ما نقصده هنا ومن الصعب تجنبه دون إحراج الآخرين فقد تشعر بأنك تريد أن تقول "أرجو ألا تعاملني بهذه الطريقة" ولكنك في الوقت نفسه لا تريد أن توجه لهم أية إهانة.

لا يمكنك أن تتجنب بسهولة حدوث تغييرات في نظرتك للحياة عقب تشخيص إصابتك بالسرطان. فما كان يصيبك بالغضب والإحباط قد يبدو الآن أمراً تافهاً لك، كما يمكن أن يثير أعصابك مثل هؤلاء الأشخاص الذين يتذمرون من مشاكلهم الحياتية التي تبدو الآن تافهة بالنسبة لك. كما يمكنك أن تقول في نفسك عند سماع صديقك وهو يشتكي من ألم في الأسنان أو من وقوفه في طابور السوبر ماركت لساعات طويلة أو من تحطم سيارته "ليتني لدي مثل هذه المشاكل" أو "أنت محظوظ". من الصعب الآن أن تتفوه بمثل هذه الأفكار أو أن تغضب من آخرين يتحدثون عن أمور الحياة العادية التي أصبحت الآن بعيدة الوصول بالنسبة لك فلقد أصبت بصدمة شديدة في نظرتك للحياة. في الوقت نفسه. من الأفضل أن يأخذ الآخرون وضعك الجديد في

الاعتبار، ولكن الحياة ليست بمثل هذه البساطة وستحتاج إلى الحفاظ على صبرك ورباطة جأشك قدر الإمكان.

يجد بعض الناس أن الغضب سواء كان انفجاراً عنيفًا ولفترة قصيرة أو إحباطًا مستمراً يتم التعبير عنه بطرق غير متوقعة وغير مميزة بسمات معينة. فقد تميل أكثر من المعتاد إلى الانفجار المفاجئ في الآخرين أو الصياح والغضب بصورة غير معقولة لأسباب تافهة أو بدون أسباب على الإطلاق. كما قد تشعر بحاجتك إلى فرض سيطرتك أكثر من المعتاد حتى تثبت أنك لا تزال الشخص القوي نفسه وأن الأمور ما زالت تحت سيطرتك أو تصبح أكثر دفاعًا عن دورك وإمكانياتك. كما قد يكون لديك رغبة قوية في أن ترفض بغضب شديد وبغير امتنان أية مساعدة من الآخرين في القيام بمهمة كنت تقوم بها من قبل مثل جز الحشائش أو تنظيف السيارة.

إذا كنت تتصف بأخلاق جيدة وهادئ الطباع فإن الغضب والإحباط اللذين يصيبانك من مصادر عديدة يمكن أن يشكلا صدمة لك وللمحيطين بك. ولكن هذا ليس سبباً لكي تكبح زمام غضبك لأنك تعتبره تصرفًا غير ملائم فمن المسموح لك أن تغضب دون الشعور بالذنب أو الحاجة للاعتذار للآخرين.

الخوف

تحمل طيات أية خطوة في عالم المجهول درجة من درجات الخوف. فبدء الدراسة في الكلية أو عمل جديد أو الانتقال إلى منزل جديد أو زيارة طبيب الأسنان كلها تسبب درجات من الخوف سواء لأننا لا نعرف ما نتوقعه من هذه التجربة الجديدة و/أو لأننا نتوقع أنها تجربة غير سعيدة. يعد التعامل مع السرطان تجربة مليئة بمزيد من الخوف ولكن



السبب الأساسي لهذا الخوف هو الخوف من المجهول. حيث توجد العديد من العوامل المجهولة المرتبطة به تهدد أماننا بشدة:

- هل سأعاني من ألم؟
- ما هي كيفية العلاج؟
- هل سيصيبني العلاج بالتعب؟
- هل سينجح العلاج؟
- ماذا يحمل المستقبل لي؟
- كيف ستتعايش أسرتي مع هذا المرض؟
- هل ستعود حياتي طبيعية مرةً أخرى؟
- كيف سأستطيع المرور بهذه المحنة؟

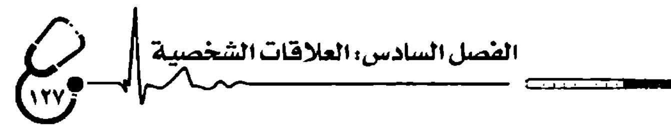
يمكن أن يساعدك تزويدك بالمعلومات الكثيرة عن السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه في تقليل مخاوف خاصة: كلما زادت المعرفة والفهم لما يحدث، تمكنت من التحكم في الأمور بصورة أكبر وقل إحساسك بالشك وعدم التأكد من سمات معينة لمرضك أو كيفية علاجه. مع ذلك، فالخوف ليس شعوراً منطقياً والإدراك النظري للأمور لن يمنعك من القلق. فهذه المعرفة لن تساعدك في التعامل مع أنواع الخوف العامة الخوف من المستقبل، على سبيل المثال.

إحدى سمات السرطان وعلاجه التي تسبب معظم الخوف هو عدم التأكد: عدم التأكد من مدى فاعلية العلاج وعدم التأكد من مقدار الورم السرطاني الذي ستتم إزالته. كما أن انتظارك لنتائج أشعة X أو تحاليل الدم أو عدم سماع أي خبر لأسابيع عديدة بين جلسات العلاج يمكن أن يسبب لك المزيد من القلق. فأنت لا تعرف ما تعده لنفسك أو ما خططك للمستقبل ولا يمكنك التوقف عن التفكير فيما قد يحدث وما قد لا يحدث. ويزيد التوتر مهما حاولت إبعاد تفكيرك عن السرطان.

"بعد مرور الشهر الأول أو الستة أسابيع المريرة الأولى كان واضحًا أنني أستجيب بصورة جيدة للعلاج الكيمائي. وبعد سماع العديد من الأخبار السيئة كانت استجابتي للعلاج أكثر مما كنا نحلم به. ولكن ما زال يوجد طريق طويل جدًا يجب علينا قطعه وبالرغم من أن مؤشرات الورم الذي أصابني كانت تتحرك في الاتجاه الصحيح، فلم يكن يوجد أي ضمان أن هذا الوضع سيستمر. ولقد كنا ننتظر كل زيارة لي للمستشفى (أسبوعيًا في هذه المرحلة) بمزيج من الأمل المكتوم واضطرابات في المعدة. وإذا لم تكن التفاصيل مشجعة كان الأمر يستغرق منا مجهودًا كبيرًا لكي نسأل "ما مؤشرات ورمي هذا الأسبوع؟"

بعيدًا عن المخاوف الفورية المتعلقة بالمتاعب المحتملة للعلاج، فإن الخوف من المستقبل يعد أكبر خوف تفكر فيه. يمكن أن يشمل هذا الأمر العديد من الأفكار بدءًا من "كيف سأنجح في تجاوز فترة علاجي؟" إلى "هل سأشعر بأي تحسن". في بعض الأوقات التي تشعر فيها بأنك متعب بدنيًا قد تتساءل ما إذا كان يمكنك تحمل أية جلسات علاج أخرى أو كيف يمكنك أن تتحمل تأثيرات السرطان بعد الآن. كيف سيمكنك التعايش مع السرطان إذا أصبحت معاقًا بطريقة ما؟ من سيرعاك؟ كيف ستدبر نفقاتك؟ هل تخاف أن أسرتك وأصدقاءك سيملون ويتعبون من مساعدتهم لك وأنك ستشكل عبئًا عليهم؟

إن محاربة السرطان تهدد أساس حياتك ومن غير المحتمل ألا تعايش مثل هذه المخاوف من أن حياتك تتهدم حولك. لا يمكنك التخلص من هذه الأفكار ولكن يمكنك مناقشتها عن طريق مشاركتها مع شخص تثق فيه يأخذها على محمل الجد ويستمع إليك. قد تكون هناك أوقات تعرف فيها أن مخاوفك غير منطقية ولكنك في حاجة لشخص يكون لديه



متسع من الوقت يتحدث معك بخصوص هذه المخاوف ويناقشها معك. قد لا تتوقع إيجاد حلول لمخاوفك ولكن مشاركتها مع الآخرين وإدراكك أن هناك شخصًا تعرفه وتحترمه يعترف بهذه المخاوف ويقدر قلقك يمكن أن يجعلها أكثر احتمالاً.

فإن سماعك تعاطف الآخرين مع مخاوفك مثل "بالطبع أنت لا تبالغ في وصف إصابتك ويمكنني أن أرى الآن مدى صعوبة هذا الأمر عليك" أو "لم أقدر حتى الآن كيف قلب السرطان حياتك رأسًا على عقب" يمكن أن يكون مقويًا لك ويساعدك في معرفة أنك لست مضطرًا لمواجهة مخاوفك وحدك.

أحيانًا يكون لدينا هاجس غير عقلاني يمنعنا من التعبير عن قلقنا وهو أننا إذا تحدثنا عن مخاوفنا مع الآخرين فإنها ستتحقق. على سبيل المثال، قد تكون قلقًا من أن علاجك قد لا يكون فعالاً كما كنت تأمل ولكنك لا تجرؤ على قول ذلك لأنك تخاف من وقوع ما تخاف منه بالفعل. نحن نعرف أن هذه ليست الحقيقة ولكنها لا تزال تعوقنا عن قول كل ما نريد قوله. حتى مشاركة هذا الخوف مع الآخرين يمكن أن يعزز من قدرتنا على احتماله. فلن يتهمك أحد بالحمق كما أن الآخرين قد يعترفون أن لديهم المخاوف نفسها.

إذا قضيت المزيد من الوقت وحدك، فمن المحتمل أن تتزايد مخاوفك. بالمثل، إذا كنت لا تنام جيدًا فإن مخاوفك يمكن أن تتزايد بصورة لا يمكنك التحكم فيها في منتصف الليل. قد يكون من الحمق أن تتظاهر بأنه يمكنك تجنب مخاوفك بالكامل، ولكن من المهم ألا تسمح لها أن تستحوذ على عقلك. فمشاركة مخاوفك وقلقك مع الآخرين سيساعدك. وقد توهم نفسك قائلاً بأنك قوي ويمكنك التغلب عليها بنفسك، ولكن المحيطين بك سيكونون على دراية بحالتك الذهنية في هذا الوقت

وسيريدون مساعدتك. مع ذلك، فمن المهم أن تتذكر أنه ستكون هناك أوقات تفضل فيها السكوت التام وهي أوقات قد يكون السكوت فيها هو طريقة التعايش المناسبة لك مع السرطان.

السلوك

إن مهمة تعاملك مع السرطان وعلاجه يمكن أن تشكل عبئًا ثقيلاً عليك؛ لذلك فإنك لا تكون على دراية بكيفية بدء التعايش مع هذه التجربة الجديدة. فقد تنسحب بصورة كبيرة على نفسك وتحيط بك العديد من الأفكار في البداية حيث تشعر أنك معزول عن العالم وتعتقد أنه لا يمكن لأي شخص أن يفهم ما تمر به وتعاني منه. يعد هذا رد فعل طبيعي لأية كارثة تصيب الإنسان – من الصعب تصديق أن أي شخص قد مر بأحاسيس مماثلة لما تشعر به الآن وأنك لست وحيدًا تمامًا في مثل هذا الموقف. يمكن أن يكون الأمر أكثر ألمًا بالنسبة لك أنه فيما عداك فإن الحياة حولك يجب أن تستمر بالصورة المعتادة. فالأطفال في حاجة لرعاية وأنت يجب عليك أن تحاول الأكل والنوم والعالم يسير من حولك. قد تكون لديك مخاوف شديدة بخصوص المستقبل ولكن تجد أنه من الصعب عليك قبول حقيقة أن حياتك قد تهددت نتيجة للسرطان الذي أصابك.

قد تساعدك حالتك الذهنية على إحراز التقدم خلال فترة العلاج بالرغم من أنه لا يوجد أي دليل طبي على أن الحالة النفسية الجيدة ستشكل أي فرق في نجاح العلاج، ولكن الوضع يمكن أن يكون أفضل عندما تشعر أنك أقوى في التعايش مع العلاج وآثاره الجانبية وأن تستمتع بمظاهر حياتك اليومية التي لا تزال "طبيعية".

بالنسبة لبعض الأشخاص يأتي التفكير الإيجابي بصورة تلقائية وهم يحاربون السرطان الذي أصابهم بكل قوة وعزم في جميع نواحي حياتهم. ولكن بالنسبة للآخرين، لا يعد هذا التفكير طبيعيًا حيث تشعر

أن حياتك تمضي وأنت تقف مكتوف الأيدي بسبب السرطان الذي أصابك كما تشعر أنك قد أصبحت متبلد الإحساس حيث تتعامل مع كل يوم كما هو دون أن تعزم على محاربة مرضك. بالنسبة لبعض الرجال تكون محاولتهم ألا يصبحوا سلبيين في تفكيرهم شاقة عليهم وتأخذ منهم مجهوداً كبيراً وقد يكون هناك خطر الانزلاق في بئر الإحباط. تعد هذه حالة خطيرة ويمكن أن تؤثر على حياتك بأكملها ولكن يمكن علاجها بنجاح بتناول عقاقير مضادة للاكتئاب. يعد الاكتئاب حالة طبيعية بين مرضى السرطان وهي حالة لا يجب أن تعاني منها في صمت حتى إذا شعرت بالإحراج من مناقشة هذا الموضوع.

حتى إذا كان سلوكك إيجابيًا بصورة أساسية نحو محاربة السرطان الذي أصابك، فستكون هناك أوقات تشعر فيها أن حالتك النفسية سيئة جداً وتتساءل ما إذا كانت هناك أية فائدة من العلاج المتعب الذي تتلقاه أم يجب عليك التوقف عن مواجهة السرطان على الإطلاق. فكل شخص يمر بفترة يشعر فيها أن السرطان يسيطر عليه ويتعجب ما إذا كان لديه الطاقة والإرادة الكافية لمحاربته لفترة أطول. بالطبع من المستحيل أن تفكر بصورة إيجابية طوال الوقت ومن المهم جداً ألا تشعر بالذنب عندما تكون حالتك النفسية سيئة وتشعر بالحزن والتعاسة. فستكون هناك أيام تشعر فيها أنك لا تبالي بما يحدث لك وأنه لا يمكنك أن ترهق نفسك بعمل أي مجهود آخر. إذا كان علاجك لا يتقدم بصورة ناجحة أيضاً كما كنت تأمل فقد تفكر قائلاً "لا يوجد ما يمكنني القيام به ولم يتبق لي شيء لأفكر فيه بصورة إيجابية؟" في الوقت نفسه قد تشعر أنك يجب أن تتظاهر بالشجاعة لمصلحة عائلتك وأصدقائك. بينما سيحدث هذا بالطبع من حين لآخر فلن يفيدك أن تقمع مشاعرك الحقيقية بصورة دائمة فأنت في حاجة فعلية لشخص يشاركك مشاعرك تتحدث معه وتصرخ فيه وتبكي معه.

في الواقع مع البدء في علاجك قد تشعر بدرجة من الراحة؛ حيث إن هناك شيئًا يحدث وأنك لم تعد في سجن مرضك. على غير المتوقع بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن العيادات الخارجية وأقسام السرطان في المستشفيات ليست أماكن كئيبة ومظلمة. لذلك، إذا كنت خائفًا من زيارتك لهذه الأماكن خاصة كمريض مقيم فقد تجد أنها أقل كآبة مما كنت تتصور. بالرغم من ذلك، فمن الطبيعي أن تشعر بمخاوف متعلقة بمدى فعالية العلاج الذي تتلقاه وتنتظر بخوف كل جلسة لإجراء أشعة X أو تحليل دم يقدم معلومات عن مدى تطور حالتك. قد تشعر في بعض الأيام أن حالتك البدنية جيدة وحالتك الذهنية إيجابية وقد تشعر في أيام أخرى بالضعف والحزن. خلال رحلة علاجك ستمر بالعديد من المشاعر بعضها جديد عليك أو قمت بقمعه لسنين ولكن كل هذه المشاعر طبيعية حتى إذا شعرت بالحمق لأنك أصبحت حساسًا بصورة غير معتادة.

فقدان السيطرة

قد تقضي أيامًا تشعر فيها بالعجز التام عن القيام بأي شيء وفقدان السيطرة على ما يحدث ببدنك يمكن أن يجعلك تشعر بحدوث الشيء نفسه لباقي حياتك. فمعظم مرض السرطان ليسوا أطباء ولا متخصصين في علاج السرطان، لذلك فإن جهلنا بحقيقة المرض وكيفية علاجه يسهم في إحساسنا بالعجز. يمكننا أن نعرف بعضًا من المعلومات عن السرطان من الكتب والنشرات، ولكننا ما زلنا لا نعرف حقيقة ما يحدث وسبب حدوثه.

إذا كنت تشعر أيضًا أن بدنك ليس بحالة جيدة، فإن هذا يمكن أن يشعرك بمزيد من العجز. إذا كنت تعمل قبل إصابتك بالسرطان ولكنك الآن مريض جدًا بحيث لا يمكنك القيام بذلك أو كنت تعيش حياتك

بصورة نشطة تقوم فيها بالعديد من الاتصالات بصورة منتظمة ولكن لم يعد بإمكانك الآن القيام بذلك فإن هذا الإحساس يتأكد بقسوة. وقد يصل بك الحال إلى أن تكون في حاجة لمساعدة لتنفيذ المهام الشخصية التي كان يمكنك القيام بها من قبل بسهولة وتخاف من أنك قد تصبح بعد ذلك معتمداً بصورة متزايدة على عائلتك أو طاقم التمريض الخاص بك للقيام باحتياجاتك الضرورية. فالحياة مع مرض السرطان تستلزم القيام بتعديلات كبيرة في نظامك المعيشي.

كيف يمكنك مواصلة التحكم في أمور حياتك العادية عندما تشعر أن الأحداث وأشخاصاً آخرين يسيطرون عليك؟ من الصعب تقبل أنك في حاجة لمزيد من المساعدة والدعم أكثر مما سبق خاصةً إذا كنت معتاداً من قبل على القيام باحتياجاتك بنفسك. يمكنك البدء بمحاولة معرفة المزيد من المعلومات عن مرضك ومدى تقدمه بحيث يمكنك الاستمرار في أخذ قراراتك بنفسك. اسمح لعائلتك وأصدقائك بمعرفة أن إصابتك بالسرطان لا تعني أنك لم يعد بإمكانك التفكير بنفسك. بالرغم من أن هناك أوقاتاً قد تشعر فيها أنك مريض جداً بحيث إنك لم تعد مهتماً بما يحدث حولك. فمن المهم أن تشعر أنك ما زلت تعامل كإنسان طبيعي من قبل المحيطين بك وليس كمريض سرطان وحسب.

التعايش مع الآخرين

قد تجد في البداية أن التحدث بحرية مع أفراد عائلتك وأصدقائك المقربين عن السرطان الذي أصابك أمر صعب بصورة شديدة. فالتجربة بأكملها شخصية جداً وخاصة كما أن حياتك أنت هي التي تواجه الخطر. وقد تشعر بالدهشة من الزيادة المفاجئة لعدد الأشخاص

الذين يريدون زيارتك ومعرفة ما حدث لك. سواء كانت عائلتك قريبة منك أم لا فإنهم سيريدون أن يشاركوك هذه التجربة ويظهروا لك دعمهم ومساندتهم. كما أن الأصدقاء المقربين سيتصرفون بطريقة مشابهة.

إذا لم تشعر بالوحدة فهذا سيساعدك على التعايش مع المرض بصورة أفضل ويمكن أن يشكل فرقًا كبيرًا في اتخاذ قراراتك بصورة إيجابية. في الواقع، إن جلوسك في هدوء مع أحد أقربائك أو أصدقائك المقربين منك - الذي سيقضي معك معظم الوقت - وقولك له "سيكون هذا الأمر صعبًا ولكننا سنتجاوزه معًا" يمكن أن يكون حافزًا معنويًا كبيرًا لك. فمعرفتك أنك لست وحيدًا وأنك ستتلقى الدعم الذي تريده عندما تكون في حاجة له وأن هناك شخصًا آخر يحارب المرض معك سيكون مصدر راحة كبير لك.

"لقد قضينا الخمسة سنوات الماضية نعمل معًا واعتدنا على قضاء المزيد من الوقت معًا ومناقشة الأمور وحلها بصورة مشتركة. بذلك، فقد اعتقدنا أننا نكون فريق عمل جيد جدًا! ولكن إصابتي بالمرض كانت مجالاً جديدًا علينا تمامًا ولم تكن لدينا أية فكرة من أين نبدأ. لم يكن باستطاعتنا القيام بالكثير مع الهيئة الصحية لأن هذا الأمر كان جديدًا علينا تمامًا. ولقد ساءت حالتي بصورة سريعة حتى أنني أصبحت غير قادر على القيام بدور نشط في الأمور العملية المتنوعة التي تتطلب اتخاذ قرار ولكننا جلسنا معًا وتحدثنا عما نحتاج القيام به. مع بعض المساعدة من الأهل والأصدقاء استطعنا تجاوز الأمر لأن هذا هو ما كنا نقوم به دائمًا. حتى ذلك الوقت لا أعتقد أننا كنا مدركين لحجم ما نواجهه ولكننا تمسكنا بإحساسنا الداخلي وهو أننا إذا تعلقنا ببعضنا البعض ولم نستسلم فإننا سننجح بطريقة ما في شق طريقنا خلال الأيام العصيبة التالية. في بعض الأوقات كنا نشعر أننا الاثنان نواجه العالم ولكننا كنا مصممين على النجاح في ذلك."

حتى إذا كنت تفكر بصورة إيجابية إلى حد ما فإنك حتمًا ستواجه أيام عصيبة. من المهم بالنسبة لك أن تجد شخصًا تتحدث إليه وتعتمد عليه عندما تحتاجه. قد يكون هذا الشخص زوجتك/شريكك أو والدتك/والدك أو أخاك/أختك أو ابنك/ابنتك أو صديقك المقرب. لا يهم من هو الشخص الذي تعتمد عليه ولكن الأكثر أهمية هو دوره في وضعك الحالي. بالرغم من أنه ستكون هناك أوقات تشعر فيها بالوحدة التامة، فإنك ستحتاج شخصًا يشاركك أفكارك. قد يكون لديك أشخاص كثيرون تتحدث معهم في ظروف مختلفة ولكنك ستجد أنك تفضل الكلام مع أشخاص معينين عندما تكون معنوياتك مرتفعة حيث إنهم يستطيعون الحفاظ على حالتك المعنوية مرتفعة. قد يكون هناك أشخاص معينون يساعدونك بصورة خاصة ويتعاطفون معك عندما تشعر أن حالتك المعنوية منخفضة أو أنك غضبان. المهم في ذلك أنك لا تنعزل وحدك مع أفكارك ومخاوفك الخاصة. فالاتصال بالآخرين أمر حيوي وأنت في حاجة فعلية إلى شخص تتكلم معه عن مصاعب الحياة التي تعايشها حاليًا بعد إصابتك بالسرطان.

من المهم للأشخاص القريبين منك أن يكونوا على دراية بما تشعر به ويمكنك أن تساعدهم في ذلك بأن تكون محددًا في ردك على أسئلتهم مثل "ما حالك اليوم؟" فلا يجب أن تقول مثلاً "لست سيئًا جدًا" أو "أجاهد في الحياة". فهذه الردود لا تعطي القريبين منك الكثير من المعلومات عن حالتك التي يستطيعون مساعدتك بناءً عليها. بمجرد أن يظهر عليك أي من الآثار الجانبية للسرطان أو العلاج الكيمائي أو الإشعاعي الذي تتلقاه، تأكد أن عائلتك على دراية بذلك. على سبيل المثال، سيكونون على دراية بأهمية مواظبتك على تناول وجبات متوازنة للحفاظ عليك بصحة جيدة إلى حد ما وقد يشجعونك على الأكل أو

يحاولون إعداد الأطعمة التي تحبها. إذا شعرت بالغثيان في بعض الأيام ووجدت أنه من الصعب تناول كمية كبيرة من الأكل يجب أن تخبرهم بذلك بدلاً من أن تقول فقط "لا أشعر برغبة في تناول الطعام" فهذا سيساعدهم على فهم حالتك. أفضل طريقة لك لكي تتعايش بصورة جيدة مع عائلتك هي الحفاظ على وسيلة اتصال مستمرة بينك وبينهم وإخبارهم بحالتك البدنية والنفسية دائمًا. فإذا كان الاتصال بينكما جيداً، فإنك حتى عندما تشعر أنك لا تستطيع الكلام أو أنك مرهق وتريد النوم قليلاً فإن المحيطين بك سيفهمون بصورة أفضل أسباب ذلك وسيستطيعون تقديم المساعدة الجيدة لك.

في أوقات أخرى سيجب عليك الرد على أسئلة عائلتك وأصدقائك عن مدى تقدم علاجك. قد تفضل أحيانًا عدم التحدث سوى بالقليل واستخدام أسلوب التكتم والإحاطة وذلك مثل أن تقول "ما زال الوقت مبكرًا لنعرف ما إذا كنت أستجيب بصورة جيدة للعلاج أم لا" أو قد تفضل إخبارهم بالمزيد من المعلومات. ولكن يجب أن تتذكر أن معظم الناس لديهم معرفة قليلة بكيفية متابعة مدى تقدم علاج السرطان "تحاليل الدم أو الأشعة بالكمبيوتر" أو كم يستغرق من الوقت قبل الوصول لأية نتائج عن مدى تقدمه. قد تواجهك العديد من المناقشات المشابهة محاولاً توضيح كيفية العلاج. قد تضايقك بعض التعليقات من بعض الأشخاص الذين لا يعرفون ما تمر به مثل "إنك تبدو بصورة جيدة جداً يبدو أن العلاج ناجح معك". والبعض الآخر قد يكون خائفًا من أنك قد لا تريد التحدث معهم لذلك فهم لا يسألون عن مدى تقدم علاجك ولكنهم يتجاذبون معك أطراف الحديث في أي موضوع فيما عدا السرطان.

إن التعايش مع السرطان أمر صعب على عائلتك أيضًا وستكون هناك أوقات يجد فيها القريبون منك أنه من الصعب تقديم مستوى المساعدة نفسه الذين كانوا يودون تقديمه لك. التجربة بأكملها صعبة

ومرهقة من الناحية البدنية والنفسية بالنسبة لهم أيضًا ومن المهم أن نسمح لهم بأن يعبروا عن مشاعرهم مثل أن يقولوا "هذا ليس عدلاً أنا لا أستطيع تحمل ذلك". في مثل هذه الأوقات قد تشعر بمسئولية فظيعة عن حزنهم وإرهاقهم. ولكن يجب أن تتذكر أنهم لا يلومونك لذلك فإن مشاركة هذه المشاعر معًا سيساعدكم جميعًا على التعايش بصورة أفضل بدلاً من كتمان هذه المشاعر.

من الطبيعي ألا يفضل أحد مناقشة الأمراض الخطيرة أو التي تهدد الحياة وما زال السرطان موضوعًا محرم مناقشته إلى حد ما. فنحن لا نعرف غالبًا كيف نطرح الموضوع ونفضل تجنب التحدث عنه على الإطلاق بدلاً من قول معلومة خاطئة عنه. كما أننا نخاف أيضًا من أن نصيب المريض بالحزن لتحدثنا عن حالته، بينما في الواقع تستريح كل الأطراف - المرتبطة بالمريض المصاب بالسرطان - كثيراً بالمناقشة الصريحة والصادقة. ولزيادة الأمر صعوبة يجد العديد من الرجال أنه من الصعب التعبير عن مشاعرهم خاصة إذا كانوا يظهرون من قبل في المجتمع بمظهر الأقوياء الذين يمكن الاعتماد عليهم. لذلك، فهم لا يريدون إظهار أية سمة من سمات الضعف عليهم.

إذا لم تكن معتاداً على الحديث عن مشاعرك يمكن أن يكون من الصعب أن تجد الكلمات والثقة التي تعبر بها عن شعورك. ربما تخاف من أن يقول لك البعض أنك يجب أن تلملم شتات نفسك وأن تتصرف كالرجال أو تشعر أنك يجب أن تتصرف على هذا النحو بصورة تلقائية ولا يجب أن تكون في حاجة لمساعدة أي شخص. لذلك فإن البدء في التحدث مع الآخرين عن مرضك يعد أصعب جزء حتى إذا كنت تتحدث مع شخص قريب منك. إذا لم تكن تعرف كيف تبدأ يمكنك محاولة التحدث بصورة عامة في البداية مثل "لقد كان اليوم عصيباً بالنسبة لي"

أو "هذا المرض أصعب مما كنت أتوقع". لن يسخر أحد منك أو يفكر فيك بصورة سيئة ولكنهم على العكس من ذلك سيشعرون بالحزن لأنهم غير قادرين على قضاء وقت كافٍ معك أو تقديم نوع المساعدة الذي أنت في حاجة له. ستكون هناك أوقات لا تشعر فيها بالحاجة أو الرغبة في الكلام ولكنك تريد أن تبقى وحدك مع أفكارك الخاصة. يجب احترام هذا الشعور ولكن لا يجب أن تشعر أن هذا هو الإحساس الطبيعي.

بالمثل يمكن أن يكون من الصعب أن تتحدث عن مرضك مع المحيطين بك الذين يعتبرونك رجلاً يحتفظ بمشاعره لنفسه وهم غير مدركين أنك في حاجة لمنفذ خارجي لأفكارك وقلقك. ستشعر بالعزلة التامة إذا كنت متحفظًا جداً في الكلام بحيث لا يمكنك اتخاذ الخطوة الأولى وتكون في وحدة تامة. إذا شعرت بالوحدة أو إذا لم تكن قادراً على الحصول على مساعدة من العائلة أو الأصدقاء - لأسباب أخرى - يجب أن تذكر هذا للفريق الطبي الذي يعالجك. قد تشعر بالحمق وتجد صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة فأنت قد لا تريد أن تقول "أحتاج شخصًا لأتحدث إليه" وسيستوعب أطباؤك أن التعايش مع السرطان ليس فقط مسألة علاج وأن حالتك الذهنية والنفسية أمر مهم أيضًا. يمكنك محاولة أن تقول أيضًا "من الصعب قول هذا ولكنني أشعر أن معنوياتي منخفضة وأود التحدث بخصوص بعض الأمور". ربما يمكنك التحدث بالطريقة نفسها لأحد أفراد عائلتك أو أصدقائك شخصيًا أو عبر التليفون. إذا أردت يمكن أن يرتب الطبيب المعالج لك ميعاداً مع مستشار طبي لكي يعرفك على مجموعة تستطيع تقديم المساعدة لك). تكون الخطوة الأولى دائمًا هي أصعب الخطوات وتحتاج شجاعة ولكنها ستشكل فرقًا كبيراً لك ولحالتك الذهنية لأنك تشعر أنك لست وحيداً فيما تعاني منه.

قد لا تشعر دائمًا أنك تريد رؤية زائريك أو التحدث إلى الناس عبر التليفون مهما كنت تقدر حجم هذه المساعدة. يمكن أن يكون من الصعب أن تقول هذا دون أن تخاف من أن المحيطين بك سيشعرون أنهم مرفوضون وأنهم لن يعرضوا عليك مساعدتهم مرةً أخرى. ولكن على العكس من ذلك، سيفهم أصدقاؤك وعائلتك إذا أخبرتهم قائلاً "إنني أود رؤيتكم ولكنني خائف من أنني لست بحالة جيدة الآن لذلك أرجو منكم الاتصال في الأسبوع القادم عندما تتحسن حالتي أكثر" أو يمكنك تنبيه زائريك من أنك ترحب بزيارتهم لك ولكنها يجب أن تكون قصيرة بأن تقول لهم "أسعد دائمًا لرؤيتكم ولكنني متأكد من أنكم ستقدرون حالتي وأنني لست مستعدًا لزيارة طويلة".

تعد الزيارات والاتصالات التليفونية مهمة لك أيضًا؛ حيث إنها تجعلك على اتصال دائم بالأمور الحياتية لأشخاص آخرين. من الطبيعي أن تصبح مهتمًا أكثر بمرضك وعلاجك بسبب التغيير الهائل الذي أحدثه المرض على حياتك. وستكون هناك أوقات عندما تسمع فيها أخبار أصدقائك أو تفاصيل ما حدث لزملائك في العمل تشعر فيها أنها غير مهمة تمامًا بالنسبة لك وأنك لست مهتمًا بها ولا تريد معرفتها. ولكن يمكن أن يكون مجددًا لحياتك أن تستمع إلى معلومات قد تبدو تافهة بالنسبة لك الآن كوسيلة لكي تكون على اتصال دائم بالعالم الخارجي والحفاظ على حياتك المعتادة قدر الإمكان. قد تجد بعد هذه المحادثة أن حالتك المعنوية أفضل.

إذا كنت تقضي فترة العلاج في المستشفى، يفترض الناس بصفة عامة أنك ترحب بالزائرين لمساعدتك على تضييع الوقت. ولكن هذا الأمر ليس صحيحًا بالنسبة للكل فعندما تمر بفترة علاج وتشعر أنك عرضة للمرض قد تشعر "لا أريد الناس أن يروني بهذه الحالة" وتفضل

تقييد زياراتك على أفراد عائلتك المقربين وأصدقائك. مرةً أخرى قد تخاف من أن الناس قد يشعرون بالإهانة إذا رفضت زياراتهم في المستشفى ولكنهم سيقدرون ويحترمون مشاعرك.

"في الأسابيع القليلة الأولى لم أتحمل زيارة أي شخص في المستشفى فيما عدا هيلين. فلقد أصبحت ضعيفًا جداً بصورة سريعة ولم أرد أي شخص أن يراني بمثل هذه الحالة فلقد أصبحت نحيفًا جداً وتساقط شعري على الوسادة وكنت أستطيع المشي بالكاد. حتى والداي فقد منعت زيارتهما في البداية بالرغم من أننا ظللنا على اتصال تليفوني ببعضنا البعض يوميًا من المستشفى. مؤخراً بعد فترة العلاج عندما استعدت وزني وأصبحت أكثر قوة كنت لا أزال متردداً في السماح بزيارات في المستشفى سوى لهيلين ولقليل آخرين. بصفة عامة فقد فضلت أن أفصل بين علاجي وعلاقتي الاجتماعية مع الأصدقاء ولم يكن هذا يعني أنني لا أقدر أهمية الزيارات والمساعدة ولكنني كنت غير مستعد لذلك في هذا الوقت. لقد وجدنا طرقًا أخرى لقضاء الوقت بدلاً من ذلك تركزت حول مشاهدة التليفزيون الذي كان يعرض مباريات كرة القدم والتنس.

حدوث تغيير في العلاقات

حتى إذا كنت تعتبر نفسك شخصًا قويًا فمن الطبيعي في مثل هذه الظروف أن تتحول إلى زوجتك أو أحد أفراد عائلتك طالبًا منهم المزيد من المساعدة. من داخلك ستريد أن تظل تتحكم في أمور حياتك العادية قدر الإمكان ولكنك لا تريد أن تتعامل مع كل التفاصيل مثل تحديد مواعيد المستشفى وجلسات علاجك. قد تطلب من زوجتك، على سبيل المثال، أن تكون قوية وقادرة على التواصل مع المستشفى والأطباء. بصورة مبدئية يمكن أن يشكل هذا صعوبات من ناحيتين؛ أولهما أنه قد

يكون من الصعب عليك أن تقبل أن تتخلى عن درجة من تحكمك في الأمور. ثانيًا، قد يجد الشخص الذي تطلب منه المساعدة صعوبة في تقديمها لك لأنه قد تأثر بصورة كبيرة من إصابتك بالسرطان. فقد يريد هذا الشخص أن يكون قويًا من أجلك ولكنه ببساطة يشعر بالعجز عن تولي المسئولية في الأيام القليلة الأولى لتشخيص إصابتك بالسرطان. يمكن أن ينشأ التوتر من إحساسك بالعجز الذي قد تشعر به في البداية ولكن يجب أن تسمحوا لأنفسكم ببعض الوقت لاستيعاب ما حدث قبل محاولة تكييف حياتكم لتشمل علاج السرطان.

يمكن أن تصاب بالإحباط أيضًا من رغبتك الداخلية فى أن تكون قويًا من الناحية البدنية بالرغم من أنك تعرف أن هذا ليس ممكنًا كل الوقت. يمكن أن يكون هذا الأمر صعبًا على عائلتك وأصدقائك أيضًا فقد تشعر أن المحيطين بك يتصرفون بحذر من حولك ويحاولون ألا يجرحوك مع تأكدهم من أنك تحصل على كل المساعدة التي تحتاجها. يعد هذا توازنًا صعبًا وستكون هناك أوقات بالطبع تخطئ فيها أنت أو المحيطون بك. ستكون هناك دقائق تشعر فيها أنك تريد أن تصرخ قائلاً "لماذا لا يساعدني أحد؟" أو على النقيض من ذلك "أنا لا أريد مساعدة من أحد". بالمثل، قد يتردد المحيطون بك عند تقديمهم مساعدة لك فهم لا يعرفون هل سترحب بها أم ستعتبرها إهانة. الطريقة الوحيدة لتحديد ذلك هي الاحتفاظ بكل خطوط الاتصال مفتوحة وأن تكون مرنًا قدر الإمكان. سيستغرق الأمر منك بعض الوقت لكي تصل إلى التوازن الصحيح وألا تجعل الأمور أكثر تعقيداً. قد يتغير التوازن من يوم لآخر أو من أسبوع لآخر أو بصورة تدريجية بمرور الوقت.

سيكون الأمر صعبًا على أفراد عائلتك المقربين أن يتكيفوا أيضًا مع الوضع الجديد مهما كان مقدار مساعدتهم لك. فبينما يبذلون

قصارى جهدهم لمساعدتك عمليًا ونفسيًا، فسيمرون أيضًا بفترة صدمة وخوف من المستقبل. إذا كنت تتفاخر من قبل بقوتك النفسية وقدرتك على مساعدة الآخرين والاحتفاظ بهدوئك وقوتك في أوقات الأزمات، فإنك ستشعر أنه من الواجب عليك أن تقوم بذلك الآن. ولكنك قد تشعر بأنك غير قادر على ذلك وتحتاج المساعدة من الآخرين، كما أن عائلتك لن تنظر إليك الآن على أنك الشخص القوي. لذلك، فقد يكون من الصعب كسر العادات القديمة. يمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى إحساس بالارتباك الشعوري لكل الذين تهتم بأمرهم وستكونون جميعًا في حاجة لبعض الوقت حتى تصل العلاقات بينكم للتوازن الجديد.

سيكون لهذا الوضع الجديد تأثيرات مختلفة على المحيطين بك بعضها عملي والآخر نفسي. على سبيل المثال، قد تكون هناك مهام خاصة كنت تقوم بها دائمًا ولكنك لم تعد قادراً الآن على القيام بها. لذلك، فإن تسليمك مهمة القيام بهذه الأمور لأي شخص يمكن أن يبدو كفشل منك يسبب بعض التغييرات الحادة؛ حيث إن عائلتك وأصدقاءك يحاولون تغيير أسلوب حياتهم اليومي المعتاد حتى يتمكنوا من القيام بمهامهم الجديدة. أحيانًا يكون من الأكثر صعوبة عليك أن تكون مستقبِلاً للمساعدة بعد أن كنت تعطيها وقد تجد أنه من الصعب أن تجلس على المقاعد الجانبية وتقوم بدور أقل فاعلية في الحياة خاصةً إذا كان الأشخاص يقومون بالمهام التي كنت تقوم بها بطريقة لا ترضيك.

"بعد إقامتي الأولية في المستشفى التي استمرت أربعة أسابيع كان من الرائع أن أعود إلى البيت ولكن كان من الصعب في البداية تقبل ألا يكون لي دور في العمل بعد بيع مشروعنا التجاري أو في التعامل مع الأمور المنزلية التي أصابها الارتباك أيضًا. كانت هيلين تطلعني

بصورة مستمرة على ما يحدث ولكن كان عليها اتخاذ كل القرارات والتعامل مع الأمور وحدها يومًا بعد يوم. إذا كنت أستطيع التصرف فلم أكن سأقوم بذلك بصورة مختلفة عما تفعله هيلين ولكنني احتجت أن أعترض في بعض الأوقات فقط لكي أشعر أنني لا يزال لي رأي مهم. كان أبواي أيضًا مساعدين لي جداً في العديد من الأمور العملية في المنزل وأنا متأكد أنني لم أكن ممتنًا لهم بالقدر الكافي في بعض الأوقات؛ لأنه كان من الصعب علي جداً تقبل أنني كنت في حاجة لمساعدتهما. كنت في حاجة ماسة للإحساس بكل ما يدور حولي ولتأكيد عدم احتياجي لأية مساعدة بطريقة ما وكما لو أنني بعد أن أصبحت عاجزًا إلى حدٍ ما نظرًا لمرضي لفترة طويلة احتجت استعادة وضعي السابق كإنسانٍ عامل له عقل مفكر."

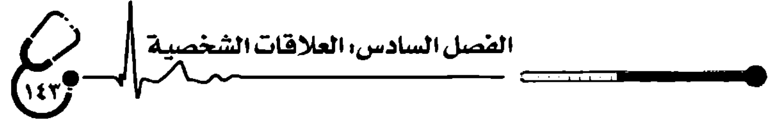
ليس من السهل أن تأخذ موقف المراقب بينما يستمر جميع المحيطين بك في ممارسة حياتهم بالصورة المعتادة مما يؤدي إلى إحساسك بمزيد من الألم. يجب أن تسمح ببعض الوقت وتواصل الحديث مع المحيطين بك وستصل العلاقات بينكم لحالة جديدة من التوازن.

تغيير في المفاهيم

تنشأ الصورة التي نرى بها أنفسنا والطريقة التي يرانا بها الآخرون عبر السنين وتتطور بصورة تدريجية. ويمكن أن يكون لإصابتك بالسرطان تأثير كبير على الطريقة التي ترى بها نفسك وعلى كيفية تعايشك مع السرطان. فستكون هناك أوقات تشعر فيها بالعزلة عن العالم المحيط بك كما لو كنت لا تقوم بالدور الذي تريده. وقد تخاف أن الآخرين سينظرون إليك على أنك ضعيف أو عاجز وغير قادر على إدارة شئونك بنفسك حتى إذا كنت ترى نفسك من قبل إنسانًا قويًا ويعتمد عليه.

في الواقع يحتوي هذا الخوف على درجة كبيرة من الخيال أكثر من احتوائه على الحقيقة. بالطبع سيكون أفراد عائلتك وأصدقاؤك متعاطفين معك لإصابتك بالسرطان ويريدون أن يفعلوا كل ما في استطاعتهم لمساعدتك. ولكن هذا لا يعني أنهم ينظرون إليك على أنك مريض بالسرطان فقط وأنك لم تعد مثلاً الزوج/الابن/الأخ/الصديق. ستشعر بالتأكيد أنك قد تغيرت من داخلك نتيجة إصابتك بالسرطان فيما يتعلق بشكلك الخارجي أو نظرتك للحياة. ولكن هذا لا يعني أنك أصبحت إنسانًا من الدرجة الثانية.

يعد الحفاظ على الاتصال مع الآخرين إحدى أفضل الطرق لحمايتك من ضياع ثقتك وإحساسك بنفسك. ستظل إصابتك بالسرطان عالقة في ذهنك بالضرورة لفترة كبيرة من الوقت سواء بسبب أنك تفكر بها أو نظرًا لنتائجها الفعلية على احتياجاتك وأفعالك. يمكن أن يزيد هذا من إحساسك بالوحدة، لذلك حاول أن تتأكد أن عائلتك وأصدقاءك يخبرونك دائمًا بما يحدث لهم بحيث تشعر أنك ما زلت مشتركًا معهم في الحياة. فقد تكون بعض التفاصيل التي تبدو تافهة نسبيًا - مثل ما قاله شخص لشخص آخر أو مدى تقدم أحد الأصدقاء في وظيفته الجديدة - مهمة لك؛ لأنها تجعلك على اتصال دائم بالعالم الخارجي وأنك ما زلت تتحدث مع المحيطين بك في الأمور نفسها التي كنت تتحدث بشأنها من قبل بدلاً من الحديث دائمًا عن إصابتك بالسرطان. بالطبع ستتحدث أيضًا عن السرطان الذي أصابك - فهو جزء من حياتك - ولكن يجب أن تقوم بهذا بصورة متوازنة بحيث لا تحبس نفسك في مرضك فقط.



الاستشارة والدعم

مهما كانت الطريقة التي تتعايش بها مع السرطان جيدة ومهما كانت قوة مجموعة الأصدقاء التي تدعمك وتساعدك، ستكون هناك أوقات تشعر فيها أنك في حاجة ماسة لمساعدة إضافية في شكل استشارة فنية متخصصة. قد تجد أنه من الصعب تقبل أنه لا يمكنك الاعتماد على نفسك في إدارة شئونك مع دعم العائلة والأصدقاء لك ويكون هذا الدعم عقبة كبيرة لك في طلب الاستشارة. فإحساسك بالحاجة إلى التحدث مع شخص آخر خارج عائلتك ودائرة أصدقائك ليس علامة على الضعف وقد تجد أن مناقشة إصابتك بالسرطان ومدى تأثير ذلك عليك مع شخص متخصص لا تربطك به روابط شعورية يساعدك في التعبير عن نفسك بصورة مختلفة.

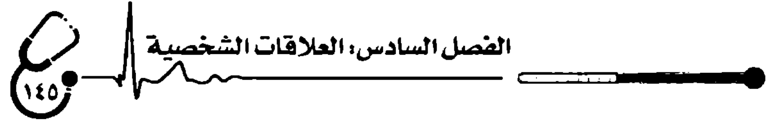
من المهم أن تعرف أنت وعائلتك أين تجدون الاستشارة التي تحتاجها. أثناء وجودك في المستشفى كمريض مقيم فإن الفريق الطبي المعالج لك سيعرفك على الدعم المقدم لك في المستشفى. فبعض المستشفيات توفر جلسات استشارة مستمرة لمرضى السرطان بمجرد عودتهم للمنزل حيث يمكنهم زيارة المستشفى بعد ذلك مرة أسبوعيًا على سبيل المثال. أو سينصحك طبيبك الخاص بنوع ومدى توافر الاستشاريين المتخصصين في المنطقة التي تسكن بها. لذلك، يجب أن تسأل أطباءك المعالجين أولاً حيث إنهم يجب أن يكونوا على دراية بنوع الخدمات المتوافرة قريبًا منك ووفقًا لظروفك الخاصة.

إذا كنت تفضل الجمعيات، توجد أيضًا جمعيات يمكنك الاتصال بها لطلب المساعدة والمشورة حول كل مظاهر التعايش مع السرطان والمشاكل التي قد تنجم عن ذلك كما يوجد بها مجموعات دعم أيضًا.

يجد بعض الناس أن الاشتراك في مجموعات الدعم أمر جيد لأنه يوفر لهم وسيلة اتصال بمرضى آخرين في ظروف مماثلة بعيداً عن المستشفيات. وهي تقسَّم وفقًا لمكان الإقامة ونوع السرطان. فبعض هذه المجموعات يكون لمصلحة كل مرضى السرطان في منطقة سكنية معينة والبعض الآخر يكون موجهًا لخدمة مرضى سرطان معينين. مرة أخرى ستساعدك المستشفى أو طبيبك الخاص في إيجاد مجموعة الدعم المخصصة لمنطقتك السكنية.

ماذا يمكن أن توفر مجموعة الدعم لك؟ يطلق على بعض هذه المجموعات مجموعات "الخدمة الذاتية" وهذا يوضح سبب وجودها؛ فهي تقدم الدعم للأشخاص الذين يخوضون تجربة معينة بحيث يمكنهم تجميع أفكارهم ومواردهم مع آخرين يفهمون بدرجة أولى ما شعور من يعيش مع السرطان. يمكن أن توفر مجموعة الدعم معلومات ومشورة وندوات لمناقشة التجارب الخاصة أو للتنفيس عن الحزن والمشاعر السلبية التي قد تجد أنه من الصعب جداً التعبير عنها مع عائلتك.

إن كونك جزءًا من مجموعة يمكن أن يدعم إحساسك بالتحكم في الأمور ويشعرك بأنك أقوى - نحن جميعًا نشعر أن هناك قوة في العدد. كما أن مقابلة أشخاص آخرين مروا بأحاسيس وصعوبات مماثلة ويفهمون بصورة فعلية ما تمر به يمكن أن يساعدك في عدم الشعور بالعزلة بدرجة كبيرة. قد تجد أيضًا أنه بالرغم من أنك تشترك في مجموعة لأنك تبحث عن الدعم لنفسك، فإنك قادر أيضًا على إعطاء شيء للآخرين عن طريق الاستماع لهم أو تزويدهم بمعلومة بسيطة أو تعريفهم بكيفية تعايشك مع السرطان بطرقك الشخصية. فإحساسك أنك قادر على الإسهام بشيء إيجابي من تجربة سلبية تمر بها يمكن أن يشعرك بدرجة كبيرة من الرضا.



الحديث عن الحياة والموت

أحد الأسئلة الأولى في عقل كل مريض بالسرطان تم تشخيص إصابته حديثًا هو "كم تبقى لي في الحياة؟". سواء نطقت بهذا السؤال أم لا ومهما كانت توقعات شفائك جيدة فهو موضوع لن يضيع من ذهنك بسهولة. حتى الآن مع إمكانية شفاء بعض أنوا ع السرطان بصورة فعالة جدًا فإننا نميل إلى ربط كلمة سرطان بالموت المتوقع. عندما تعاني من الصدمة الأولى للتشخيص فسيكون من الصعب جدًا أن تأخذ على محمل الجد رأي الطبيب في أن العلاج يمكن أن يؤدي إلى شفائك بصورة محتملة أو يحد من أعراض المرض. فمن وجهة نظر المريض يكون انشغال الذهن بالموت رد فعل طبيعي لصدمة تشخيص إصابته بالسرطان من جهة، ومن جهة أخرى يميل المريض إلى التفكير في أسوأ العواقب بحيث لا يمكن أن تصيبه أي أخبار في المستقبل بمزيد من الحزن. بذلك، فإننا في المراحل الأولى ندرب أنفسنا على تقبل الأخبار السيئة.

الخوف من الموت أمر طبيعي وحتمي مهما كانت الظروف. فجزء من عملية التعايش من السرطان هو الخوف من أن السرطان مرض مهدد للحياة وأنك الشخص الواقع تحت التهديد. كما أن الإحساس بالصدمة وعدم التصديق والمشاعر السلبية إحدى المراحل التي يمر بها الشخص لتكييف حياته للتعايش مع السرطان.

مما لا شك فيه أننا نبتعد عن الحديث عن الموت لدرجة أننا نعتبره موضوعًا لا يجب الخوض في مناقشته. كما أننا نستخدم ألفاظًا أخرى للتعبير عن مفارقة الحياة بدلاً من لفظ الموت الصعب. إن مناقشة الموت أمر صعب وقد تجاهد لكي تجد الكلمات المناسبة للتعبير عن شعورك حيث إنك تريد معرفة مدى خطورة مرضك ولكنك تتجنب الكلمات القاسية والحادة "يبدو أن مرضي خطير وأنا خائف من المستقبل" أو

"أنا خائف من أن المستقبل لا يبدو جيدًا بالنسبة لي". كما أن عائلتك وأصدقاءك سيجدونه موضوعًا صعبًا بحيث لا يمكنهم التحدث عنه وستجدهم غير قادرين أو لا يريدون مناقشته معك. قد تبدو بعض التعليقات من المحيطين بك، مثل "ولكنك تبدو بصورة أفضل وستتحسن سريعًا" أو "لا تتحدث بهذه الطريقة"، أنها رفض لحاجتك للحديث عن مخاوفك. ويعد هذا مؤشرًا لعدم قدرة الآخرين (بسبب خوفهم) على وضع مشاعرك أمام مشاعرهم وموازنتها معًا.

إذا كنت مستعدًا للتحدث عن مخاوفك من التوقعات المستقبلية لمرضك فقد تجد أن أفراد عائلتك وأصدقاءك المتعاطفين معك قد استراحوا قليلاً؛ لأنهم أتيحت لهم الفرصة للتنفيس عن قلقهم على مستقبلك وخوفهم من فقدانك وما يعني هذا لهم.

قد يؤدي هذا الأمر إلى حدوث نوع ما من التبادل الشعوري ولكنه يمكن أن يريحهم أيضًا بصورة كبيرة؛ لأنهم يعرفون أنه من المسموح لهم مناقشة هذا الأمر معك وأنه يمكنهم قول ما يشعرون به.

في بعض الأوقات قد تبدو مشاعرك مرتبكة ومن المهم جدًا أن تقوم بالتنفيس عنها. إذا لم تشعر أنك قادر على الكلام مع أفراد عائلتك المقربين وأصدقائك، حاول التحدث مع أحد أطبائك المعالجين أو الممرضات. فسيسعدون بقضاء بعض الوقت معك أو سيرتبون لك ميعادًا للتحدث مع أحد الاستشاريين. فكتمان المشاعر المتعلقة بمثل هذا الموضوع لن يساعدك من الناحية النفسية أو في محاولتك للحفاظ على قوتك البدنية.

ما يمكنك القيام به

تعد مواجهة مفهوم الموت عملية منفصلة عن مواجهة حقيقة السرطان. فإذا أخبرك الطبيب أن توقعات شفائك ليست جيدة أو ازدادت سوءًا فإنك ستكون في حاجة للتعايش مع هذه الحقيقة بالطريقة

المثلى لك ولأحبائك. من الصعب جداً تقبل هذه الحقيقة - بغض النظر عن التعايش معها - ويمكن أن يكون من الأكثر راحة لك أن ترفض مواجهتها عن طريق اختيار عدم التكلم عنها حتى ولو كانت هذه الفكرة تشغل بالك بصورة مستمرة. إذا كنت ستستمر في تلقي العلاج فإن أملك في حدوث معجزة شفائك يمكن أن يظل بصورة أقوى في ذهنك من الحقيقة المحتملة أنك لن تشفى - هذه هي إحدى طرق التعايش.

من النادر جداً لأي شخص أن يرفض تماماً الاعتراف بأنه قارب على الموت عندما يصبح هذا الأمر حتمياً بالرغم من أن الموقف يمكن أن يتعقد نظراً لوجود متغيرات عديدة بحيث لا يستطيع أي طبيب التنبؤ بالوقت المتبقي للمريض من الحياة. حيث يصل معظم الناس لدرجة من الرضا بالرغم من أن هذا لا يتطلب بالضرورة مناقشة متكررة ومطولة لهذا الأمر. فقد تميل إلى عدم التكلم عن هذه الحقيقة وتحاول إبعادها عن ذهنك. من ناحية أخرى، قد تكون من الأشخاص الذين تعد المناقشة مهمة جداً بالنسبة لهم. كما يختار بعض الناس التصرف بصورة أفضل حيث يعبرون عن أمانيهم ومشاعرهم نحو الموت وذلك عن طريق كتابة وصية؛ وهي عبارة عن مستند يوضح ما تحلم به بالنسبة للرعاية الطبية والتمريض الذي تريده وأنت تقترب من الموت. حيث يمكن أن تساعدك هذه الوصية عن طريق إعطائك إحساس بالتحكم في طريقة علاجك حتى لحظة موتك وتساعد عائلتك عن طريق السماح لهم بالتأكد من أنهم يفعلون ما تريده بالضبط.

"عندما ساءت حالة نيل بصورة مفاجئة وأصبحت توقعات شفائه غير جيدة، قمنا بإعداد وصيتين:

- وصية برغباته فيما يتعلق برعايته الطبية وبعض الأمور العامة مثل ما إذا كان يرغب في استمرار الزيارة له عندما يقترب من الموت أم لا

- وصية تحدد تعليمات مفصلة لجنازته ومراسم دفنه

أراح هذا الأمر نيل من الناحية النفسية بطرق عديدة وبمجرد إعداد الوصيتين (وبعد أن حددنا أمورًا عملية أخرى) شعرنا بالحرية أكثر في أن نركز طاقتنا على علاج نيل المستمر وقضينا وقتنا معًا لمعرفتنا أنه قد تم الاهتمام بهذه التفاصيل الدقيقة. كما أنها أراحت نيل لأنها جعلته يعبر عن آماله وأنه حتى إذا أصبح غير قادر على توصيل أفكاره بصورة كافية فهي موجودة في الوصيتين اللتين قام بإعدادهما. كما أن معرفتي أننا ناقشنا هذه الأمور المهمة معًا كان مساعدًا جدًا بالنسبة لي؛ حيث إنني قد شعرت أنني في كل مرحلة من مراحل مرضه كنت أقوم بالتصرف السليم وقد كان هذا الإحساس مهمًا جدًا بالنسبة لي في الوقت الحالي وعند استعادة الأحداث الماضية والتفكير بها."

يقوم بعض الناس بإعداد الوصية وهم في صحة جيدة تمامًا تحسبًا لوقوع أمور طارئة في المستقبل مثل حدوث ضرر حاد أو دائم في المخ أو مرض خطير. ويكون الهدف منها هو إعداد بيانات خاصة عن نوع الرعاية والتدخل الطبي الذي تريده أو الذي لا تريده عند اقتراب الموت في حالة ما إذا أصبح من الصعب أو المستحيل اتخاذك لأي قرار بنفسك. إذا كنت تعاني من السرطان وكان من غير المتوقع شفاؤك منه، فمن الطبيعي أن تكون لديك رغبات وستعكس وصيتك ذلك.

من الأفضل أن تستخدم نموذجًا معدًا مقدمًا للوصية، ثم تقوم بتعديله وفقًا لاحتياجاتك المستقبلية بالرغم من أنه يمكنك كتابتها بنفسك مرةً واحدةً من البداية. ويمكن أن تشتمل الوصية على نوع الرعاية الصحية التي تود الحصول عليها وأسماء الورثة القانونيين ورغبتك أو عدم رغبتك في ستمرار الزيارة لك في أثناء فترات الإعياء الشديد أو وقت الاحتضار. علاوة على ذلك، ينبغي في الوصية أن يتم توضيح

رغبتك أو عدم رغبتك فيما إذا كنت تريد إعلام زائريك أنك في حالة سيئة للغاية من الإعياء أو أنك تحتضر، حيث إن هناك من المرضى من يوصون برغبتهم في ألا يكون معهم أحد من العائلة أو الأصدقاء وقت الاحتضار. بجانب ما سبق، قد تكون هناك بعض الرغبات الأخرى التي تود توضيحها كتابةً في الوصية. وبعد الانتهاء من كتابتها، يجب التوقيع عليها من قِبل المريض والشهود ويتم إعطاء نسخ منها للمسئولين عن الرعاية الطبية ولأفراد العائلة.

"خلال الأيام الأخيرة لنيل شعرت بالرضا؛ لأنه كان قد قام بالتعبير عن كل أمنياته ومطالبه بوضوح. حيث تمكنا من التركيز على أمور محددة كان يتمناها. وعندما كان يفقد وعيه بصورة تدريجية رجعت إلى الوصايا التى تركها للتأكد من أنني لم يفتني شيء. كما أن طاقم العمل في النزل الذي كان يقيم فيه كان غاية في الرقة وتأكدت من أنهم على دراية بكل ما كان يتمناه نيل. وكان الأمر يشكل فرقًا كبيرًا بالنسبة لنا: لأننا لم نظل حائرين مما إذا كان نيل يريد فعلاً هذا الأمر أم لا لأنه كان قد حدد لنا من قبل كل ما يتمناه في هذه اللحظات الأخيرة من حياته"

الفصل السابع
التكيف مع الحياة اليومية لمريض السرطان

لا توجد طريقة محددة للتعايش مع السرطان، حيث إنه سيكون من الأسهل بكثير إذا لم يستطع الأطباء فقط وصف العلاج والعقاقير التي يتناولها المريض ولكن أيضًا الطريقة المثلى لإدارة حياته والتعايش بصورة أفضل مع كل موقف جديد. لسوء الحظ، الحياة ليست بهذه السهولة وبالتأكيد التعايش مع السرطان كذلك. ستكون في حاجة لوقت لتعدل أسلوب حياتك، ولكن مع بعض من قوة الإرادة والعزم ومساعدة العائلة والأصدقاء فإن الحياة العادية يجب ألا تتوقف تمامًا بالنسبة لمريض السرطان.

يوجد العديد من العوامل التي ستؤثر على كيفية تعاملك مع شئون حياتك اليومية ولن يشعر رجلان بالإحساس نفسه حتى ولو كانت الظروف متشابهة. قد لا تتدخل أعراض وآثار العلاج في حياتك اليومية بصورة كبيرة إذا تم اكتشاف السرطان مبكرًا. أما إذا كان السرطان الذي أصبت به في مرحلة متقدمة وأثر بصورة ملحوظة على جسمك قبل العلاج، فإن فترة النقاهة قد تأخذ وقتًا أطول وسيكون لهذا تأثير كبير على حياتك اليومية. بالمثل، قد يؤثر السرطان وعلاجه على جسمك بصورة أقل حدة إذا كنت شخصًا رياضيًا قوي البنيان وذلك على خلاف شخص آخر صحته العامة أقل منك. المهم في ذلك هو أن تلاحظ جسمك والآثار الواضحة عليه وألا تقاوم هذه الآثار.

"سأظل أتذكر دائمًا أول استشارة لي مع طبيب السرطان المعالج التي تتم إتاحتها للمصابين بالمرض مرة واحدة في الأسبوع، فلقد

وصلنا إلى المستشفى العام وإلى عيادة السرطان وكنت أشعر بالضعف والحزن. ولكنني حينما اكتشفت أن كل المستشفيات مصصممة بطريقة تجعل كل المرضى والمرافقين لهم يمشون في كل ممراتها قبل أن يصلوا إلى الوجهة المحددة لهم. في مستشفى كبيرة وممتدة – مثل تلك التي كنت أعالج بها – فإن مثل هذه الرحلة كانت متعبة للغاية وكنت على وشك فقدان الطاقة التي ما زالت متبقية لي رغم إصابتي بالسرطان. وأفضل طريقة لمواجهة ذلك – وهي طريقة لم تخطر على بالنا إلا بعد ما شعرنا أننا نترنح من شدة التعب بعد الاستشارة وبعد رحلة أخرى إلى قسم أشعة X – هي أن تنقض على أول كرسي متحرك خالٍ تجده (ابحث عنه في مدخل المستشفى أو اسأل في الاستقبال) وإذا لم تجد يجب أن تطلب مساعدة الحارس بحيث يدلك على أقصر الطرق خلال هذه الممرات الكبيرة. يجب أن تتذكر أن طاقتك الآن أصبحت محدودة واستخدامها في أمور غير مجدية لا يعد الاستخدام الأمثل لمصدر طاقة غير متجدد."

إذا كنت من الأشخاص الذين يذهبون إلى العمل مهما كانت ظروف مرضهم من درجة حرارة مرتفعة أو صداع شديد بدلاً من الاعتراف أنهم مصابون بأنفلونزا شديدة، فإن الاستماع إلى ما يخبرك به جسمك والتصرف وفقًا لذلك قد يأخذ منك بعض المجهود. فقد تفضل التقليل من أهمية الأعراض أو الآثار الجانبية التي تعاني منها سواء للآخرين – حتى تتجنب معاملتهم لك كمريض سرطان – أو لنفسك حتى تشعر أنك قادر على الاستمرار في حياتك العادية. لذلك، فنحن في حاجة لتوازن هنا، بالطبع من الأفضل أن تمارس حياتك العادية قدر الإمكان بدلاً من الانسحاب تمامًا منها وإغراق نفسك في إصابتك بالسرطان. من ناحية أخرى، أنت في حاجة لكي تعرف إمكانياتك الحالية وتعدل روتين حياتك

اليومي وفقًا لذلك. سيتطلب هذا الأمر منك قدرًا كبيرًا من المحاولة والخطأ وستخطىء في حكمك على قوتك البدنية في بعض الأوقات.

سيكون من الأفضل لك أيضًا ألا تختبر قوة بدنك عن طريق دفعه لبذل أقصى مجهود له. خاصةً عند الرجوع إلى البيت بعد إقامتك في المستشفى قد تحمل نفسك عبئًا إضافيًا حتى لو أخبروك في المستشفى أن تهون الأمر على نفسك. فقد تأخذ منك المهام البسيطة في المنزل مزيدًا من الطاقة والمجهود أكثر من المعتاد فلم تكن قبل ذلك تفكر مرتين قبل قيامك بتحضير كوب من الشاي ولكن هذا الأمر الآن قد يتطلب منك أخذ راحة بعد القيام به. في بعض الأيام ستشعر أنك أقوى من أيام أخرى ويمكنك الاستمتاع بأداء بعض المهام أو الهوايات التي كانت صعبة عليك في أيام أخرى. كما أن الأيام التي لا تشعر فيها أن لديك أي مخزون من الطاقة يمكن أن تسبب لك المزيد من الإحباط ولكنك لن تستفيد أي شيء إذا حاربت هذا الإحساس وقاومته. هذا لا يعني أنك يجب ألا تحاول أبدًا أن تكون نشيطًا وتجلس فقط على كرسي أو تستلقي على السرير ولا تقوم بأي عمل. ولكنه يعني أنك يجب ألا تستسلم وحاول تقبل هذا الإحساس لفترة قصيرة على الأقل فأنت في حاجة للحفاظ على طاقتك واستخدامها بعناية. فقط يجب أن تعرف إمكانياتك وتتصرف وفقًا لها . فمن الجنون أن ترهق نفسك فقط لتثبت أمرًا معينًا؛ على سبيل المثال قدرتك على إعداد طعامك عندما يعرض عليك شخص آخر القيام بذلك. فما الذي نجحت في إثباته ولمن؟

إذا كنت تعمل دائمًا وتتمتع بحياة مليئة بالحيوية، يمكن أن يكون الأمر صعبًا عليك أن تقبل الآن أن هناك أوقاتًا لا يكون لديك فيها القوة البدنية للقيام بذلك. مهما كانت سرعة حياتك - سريعة ومليئة بضغوط

هائلة من العمل أو الأصدقاء أو حياة هادئة - فإنك يجب أن تهدأ الآن. ويعد الاعتراف بذلك هو أصعب الخطوات التي تقوم بها كما لو كان الخزي سيلاحقك مع فقدان قوتك البدنية. على العكس من ذلك، لن يفكر فيك أحد بصورة سيئة إذا لم تكن قادراً على العمل كل يوم أو إذا كنت في حاجة لأخذ إجازات طويلة أو إجازات مرضية. لن يسخر منك أحد أو يدينك أو يتوقف عن اعتبارك صديقه إذا لم يعد بإمكانك لعب كرة القدم في عطلات نهاية الأسبوع أو الاستمتاع لساعات قصيرة.

ما زال من الطبيعي بالنسبة لك أنك تريد الحفاظ على حياتك عادية قدر الإمكان. فبعد الصدمة التي تصيبك نتيجة تشخيص إصابتك بالسرطان، يمكنك أن تشعر بقدر من الطمأنينة والثقة النابعة من ممارستك لحياتك العادية كما أنها يمكن أن توفر لك بعض الاستقرار في فترة الصدمة والضغط. كما أن المحيطين بك يمكن أن يؤثروا بصورة كبيرة على شعورك ولكنك ستكون في حاجة لأن تشعر أنك لست معتمداً عليهم بصورة كبيرة وأنك يمكنك أيضاً مساعدة نفسك. إن وضعك الحالي كمريض يمكن أن يهز ثقتك بنفسك ومن المهم أن تشعر أنه يمكنك الحفاظ على بعض من استقلاليتك وإحساسك بنفسك عن طريق إعداد حياتك الجديدة وتحديد ما تقوم به ووقت قيامك بذلك.

مرةً أخرى، ستكون هناك أوقات تجد فيها نفسك قادراً على الذهاب للعمل أو زيارة صديق أو تكون نشيطاً في المنزل. كما ستكون هناك أيام أخرى لن تستطيع فيها القيام بأقل مجهود وتشعر بالإرهاق بعد غسل أسنانك بالفرشاة مثلاً في الصباح. في الأيام التي تشعر فيها بالتعب قد لا تريد القيام بأي شيء سوى الراحة حتى الكلام مع الآخرين قد يسبب لك إرهاقاً ملحوظاً. يجب عليك تقبل هذا حتى إذا شعرت بالحزن الشديد لأنك تكون بهذا الضعف وفي الأيام التي تشعر فيها ببعض القوة

استخدمها بأفضل طريقة ممكنة بحيث يمكنك استعادة إحساسك بالتحكم في شئون حياتك. على سبيل المثال، حدد أمرًا تريد إنجازه في مثل هذه الأيام مهما كان حجم هذا العمل سواء كتابة خطاب أو إجراء مكالمة تليفونية أو التجول لفترة قصيرة أو زيارة صديق أو تطلب من شخص أن يأخذك إلى مكان محبب إلى قلبك. لا تحدد لنفسك مهامًا تعرف أنك لن تستطيع إنجازها؛ فلن تستفيد شيئًا من إحساسك بالفشل. وستندهش من أهمية إنجازك لمهمة صغيرة وتأثير ذلك على تفكيرك بصورة إيجابية وتقديرك لذاتك. لا تتوقع من نفسك الكثير وعامل نفسك برفق.

ستكون هناك أوقات تكون فيها المساعدة أمرًا مطلوبًا قد يكون من الصعب عليك أن تعترف أنك لا يمكنك الاستغناء تمامًا عن مساعدة الآخرين ولكن من الحمق أن ترفض المساعدة تمامًا. إذا كنت في فترة نقاهة بعد إجرائك لعملية جراحية أو تشعر أنك متعب نتيجة للعلاج الإشعاعي أو حالتك النفسية سيئة بعد جلسة علاج كيمائي، فستشعر أنك مرهق بدنيًا. لذلك، فمن الأفضل أن تحتفظ بطاقتك لنفسك وتطلب من الآخرين المساعدة في إعداد طعامك أو توصيلك إلى المستشفى أو شراء بعض المستلزمات لك وما إلى ذلك. فطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء في مثل هذه المهام البسيطة يمكن أن يشكل فرقًا كبيرًا بالنسبة لك ولإحساسك بالراحة في حياتك مما يسمح لك بالاستفادة من طاقتك في الاستمتاع بصحبة الأصدقاء أو القيام ببعض المهام البسيطة غير الضرورية.

عندما يسألك المحيطون بك "هل هناك شيء يمكنني القيام به؟" فإن هذا يعني أنهم يعرضون عليك مساعدتهم بصورة جدية. حتى إذا لم تكن بحاجة لمساعدة في الوقت الحالي يمكنك أن تقول "أشعر أنني بحالة جيدة الآن، ولكن من المحتمل أن أطلب مساعدتكم فيما بعد عندما

أشعر بالتعب". يمكنك أن تتأكد منهم مما إذا كانوا قادرين على مساعدتك في أداء بعض المهام الخاصة أم لا، مثل "هل تمانع توصيلي إلى البنك/السوبر ماركت/مكتب البريد عندما تنزل البلد في المرة القادمة؟" أو تطلب منهم فقط قضاء بعض الوقت معك "أعرف أنك مشغول الآن ولكن ربما في عطلة نهاية الأسبوع يمكنك زيارتي لمدة ساعة؟". قد يكون من الأسهل أن تحدد لزائريك ما يمكنهم القيام به لمساعدتك وأن يكون لدى عائلتك وأصدقائك فكرة عن نوع المساعدة التي قد ترحب بها والأمور الأخرى التي تفضل القيام بها بنفسك. سيساعدك هذا أيضًا على الحفاظ على إحساسك بأنك ما زال يمكنك التحكم في أسلوب حياتك اليومي بدلاً من السماح للآخرين بتحديد الأفضل لك.

العمل

إذا كنت تشغل وظيفة فقد تحتاج إلى التفكير بعناية فيما إذا كنت ستستمر فيها أم لا. قد يبدو أنه من السهل اتخاذ هذا القرار إذا كنت تعرف أنك ستترك العمل لأسابيع أو شهور. ولكن في العديد من الحالات يكون من المستحيل التنبؤ مقدمًا برد فعلك للعلاج الذي ستتلقاه مهما كنت على دراية بآثاره الجانبية. قد تجد أنك يمكنك العمل لبعض الوقت أو لأيام قليلة في الأسبوع أو لساعات قليلة كل يوم. وقد تشعر أنك بصحة جيدة وقوي بما فيه الكفاية بحيث تعمل يومًا بأكمله ثم تجد نفسك متعبًا اليوم التالي.

من الأفضل سؤال الطبيب عن رأيه فيما يتعلق بما إذا كان يمكنك العمل أم لا. بالرغم من أنه من الصعب في العديد من الأحوال بالنسبة للطبيب أن يعطيك إجابة مؤكدة، فإن نصيحته قد تكون مفيدة عندما

تناقش الموضوع مع صاحب عملك. فقد ينصحك بأن تخفف الأمر على نفسك وتعود للعمل لساعات قليلة ويمكنك أن تأخذ إجازة مرضية إذا شعرت بأنك متعب أو يمكنك بدء العمل لبعض الوقت. أو قد ينصحك الطبيب بأن تتوقف عن العمل حتى يكتمل علاجك أو حتى تصبح أقوى من الناحية البدنية.

الخطوة التالية هي أن تتحدث مع صاحب العمل لتتأكد من أنه لا يوجد سوء فهم فيما يتعلق بما إذا كنت ستذهب للعمل أم لا (أو تطلب من شخص أن يتحدث إليه بالنيابة عنك). فقد تكون غير قادر على ضمان إمكانية ذهابك للعمل في يوم دون الآخر ومن المهم أن يكون صاحب العمل على دراية تامة بذلك. من الأكثر أهمية أيضًا أن تكون غير قلق على التزامات العمل فأنت في حاجة للاحتفاظ بطاقتك لنفسك.

"بالنسبة للذين يعملون سيكون أصعب قرار بالنسبة لهم هو ماذا يخططون لعملهم الذي ملأ عليهم حياتهم. سيختلف هذا القرار بصورة شديدة بين العديد من الأشخاص فالبعض منهم يعمل لدى آخرين والبعض الآخر يعمل لحساب نفسه. و يتحدد هذا الأمر أيضًا وفقًا لسلوك صاحب العمل وما إذا كان الشخص يعمل بنظام اليوم الكامل أم لبعض الوقت وما إلى ذلك. بالنسبة لي فقد كان هذا القرار سهلاً على نحو يثير الدهشة فلقد كنا ندير مكتبًا للمحاسبة المعتمدة كنت قد أسسته منذ سبع سنوات ولم يكن هناك أدنى شك لدينا في أننا يجب أن نتوقف عن العمل ونستخدم كل طاقتنا لمحاربة السرطان. أعتقد أن كلينا كان يعرف أن هذا سيؤثر على حالتنا المادية بصورة كبيرة لكننا أدركنا بعد ذلك العلاقة بين المرض والفقر ولكن لم يكن هناك أي بديل.

من حسن الحظ أنني كنت قد كونت علاقة صداقة متبادلة مع صديق يدير مكتبًا مماثلاً في ديفون. بدون تردد جاء لزيارتنا وعمل

جاهداً لمدة أسبوعين لبيع مشروعنا التجاري بأقصى سرعة وبأعلى سعر ممكن. كانت النتيجة النهائية أنه في غضون أسبوعين وبفضل المجهودات الهائلة لصديقي (وزوجته في المنزل) والنية الصادقة ونزاهة المشتري، تم بيع مشروعنا التجاري وواجهنا المستقبل بدخل أقل. فيما عدا ذلك فلقد كان لدينا الوقت الكافي لمواجهة السرطان.

أعرف أن هذا الموقف سينطبق بدقة على عدد قليل جداً من الأشخاص وأن مستوى التفاهم المتبادل بين صاحب العمل والموظف والعلاقة التبادلية بين الدخل والوقت ستكون أكثر تعقيداً بالنسبة لكثيرين. كل ما أريد التأكيد عليه هو أنه بالنسبة لنا فقد شعرنا بمزيد من التحرر لأننا لم نعد مشغولين بالوقت والموارد التي يستهلكها العمل وكانت جهودنا كلها مخصصة لمواجهة السرطان."

إذا قررت أو اضطررت للتوقف عن العمل ولو لفترة قصيرة ستكون في حاجة للتفكير في الآثار المادية لهذا الوضع الجديد عليك. فالمال – أو قلته – هو واحد من أكثر أسباب الضغط شيوعًا، ولكنك في هذا الوقت لست في حاجة لكي تقلق أيضًا على كيفية دفعك لقسط الشهر التالي أو من أين ستأتي بنقود فاتورة الكهرباء أو الزي المدرسي لأطفالك ولكنها أمور لا يمكنك تجاهلها. إذا لم يكن لديك مصدر دخل آخر، فأنت في حاجة لمشورة في مرحلة مبكرة حول أية فوائد مالية قد يكون من حقك الحصول عليها وما إذا كنت ستصبح قادراً على تلبية احتياجاتك بها أم لا. توجد هذه الفوائد المالية بمزيد من التفصيل في الفصل الثامن. قد تشعر أيضًا بمرارة كبيرة أن مرضك قد دفعك لهذا الوضع وتسبب لك في مشاكل أخرى. قد تجد عائلتك أيضًا أنه من الصعب تقبل هذا الوضع ومقاومته ولكنها لا تريد أن تزيد من قلقك. لذلك، يجب أن تطلب المشورة إذا كنت في حاجة لها وسيكون

الأخصائي الاجتماعي موجوداً في المستشفى ولديه خبرة في مثل هذه الأمور، وبالتالي فهو يستطيع أن يرشدك فيما يتعلق بالنظام المطبق ويوفر عليك الوقت والمجهود.

بالنسبة للعديد منا، يشغل العمل مساحة كبيرة من ساعات اليوم بالنسبة لنا ومكانة كبيرة في حياتنا. وهو يسيطر علينا غالبًا إلى درجة أنه يحدد من نحن عند تقديمنا لشخص آخر؛ حيث تكون أولى نقاط المناقشة بيننا وبين الأشخاص الذين نتعرف عليهم هي "هل تعمل؟" أو "ما عملك؟" بالرغم من أنك ستكون مشغول الذهن بالسرطان الذي أصابك وكيفية علاجه، فإن ترك العمل يمكن أن يسبب لك فراغًا كبيراً في حياتك. إذا كنت ستظل في المنزل فستكون في حاجة لإيجاد طرق لقتل الملل الحتمي الذي سيصيبك والتأكد من أنك لن تنقطع علاقتك واتصالاتك الاجتماعية التي يوفرها لك العمل. إذا كان يمكنك العمل - من الناحية البدنية - فقد تفضل استمراره ولكن بمعدل منخفض لتحافظ على حياتك عادية قدر الإمكان. تختلف أولويات العمل باختلاف الأشخاص وأنت - بالاستعانة بأطبائك المعالجين - ستكون في حاجة لتحديد ما هو المناسب لك.

استمر أحد الرجال الذين أصيبوا بسرطان المعدة وهو في الثلاثينيات من عمره وكان يعمل في أحد البنوك في الذهاب للعمل وقتما كان ممكنًا خلال فترة علاجه الكيميائي مع عدم ذهابه للعمل في أوقات محددة كل ثلاثة أسابيع لتوجهه للمستشفى لأخذ جلسات العلاج الكيميائي. فلقد شعر أن هذا سيحميه من الجنون إذا ظل في البيت وحيداً وهو لم تكن صحته جيدة بصورة كافية للذهاب للعمل ولكنه كان يفضل الذهاب وقتما كان ذلك ممكنًا. شعر رجل آخر في ظروف مماثلة أنه في حاجة للتوقف عن العمل مدة علاجه وفترة النقاهة لكي يركز فقط

على محاربة السرطان الذي أصابه. يعتمد القرار على حالتك الصحية وطبيعة عملك ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك حاول تحديد الأفضل لك وليس ما يتوقعه الآخرون منك.

إذا كانت حياتك بأكملها تعتمد على العمل سيكون من الصعب عليك تقبل هذا التغير الكبير في أسلوب حياتك بغض النظر عن الاعتراف بأنك لست قادراً دائماً على الذهاب لعملك. بإخبارك لرئيسك وزملائك في العمل بحالتك الصحية، فقد تخاف من أن نظرتهم لك ولإمكانياتك ستتأثر أو أنهم قد لا يتعاطفون مع مرضك على الإطلاق. من المحتمل أنك قد تصمم على إكمال عملك مهما كانت الظروف فقط لكي تثبت أنك يمكنك ذلك أو تشعر أنك يجب أن تعمل لإحساسك بعدم الأمان فيما يتعلق بمستقبل عملك.

أفضل أسلوب هو الصدق والأمانة مع رئيسك في العمل. فإذا أخبرك الأطباء أنك ستكون في حاجة للقيام بإجازة من العمل فترة العلاج سواء لفترة قصيرة أو فترات طويلة، يجب أن تخبر صاحب عملك بذلك. وإذا كانت حالتك غير واضحة وقد تحتاج إجازات في أيام مفاجئة يجب أن توضح له ذلك أيضاً. سيكون من الأسهل لك ولزملائك في العمل أن تحدد بصورة تقريبية الأيام التي من المحتمل أن تغيبها عن العمل إذا كنت صريحاً معهم بخصوص حقيقة مرضك. وسيعتمد كيفية تقبلك أنت وهم لهذا الوضع بدرجة كبيرة على طبيعة عملك. فربما يستطيع أحد الزملاء تغطية غيابك بصورة خاصة إذا كان غيابك ضرورياً. إذا كان عملك لا يسمح بذلك، ستكون في حاجة لعمل خطة معدة مقدماً بصورة جيدة لتوزيع أعباء عملك مما سيتطلب منك أن تكون صريحاً قدر الإمكان مع زملائك في العمل. تعد هذه إحدى طرق التغلب على مشكلة غيابك عن العمل إما باستخدام طاقم عمل مؤقت أو إنابة شخص ليقوم

بعملك أو إعادة تخصيص مهام عملك لشخص آخر. قد يشعرك عدم اتصالك بالعمل بصورة مباشرة بشيء من الخوف، ولكن يمكنك أن ترتب مع أحد زملائك أن يطلعك بصورة مستمرة على ما يحدث في أثناء غيابك عنه.

عندما تكون حالتك الصحية سيئة فإن أي عمل - حتى ولو لم يكن مرهقًا بدنيًا - سيصيبك بالتعب في نهاية اليوم. بالرغم من أن هذا قد يكون أمرًا محبطًا، فإن أولوياتك يجب أن تتمركز حول صحتك أولاً وليس متطلبات عملك. إذا أصررت على العمل مخالفًا بذلك نصائح الأطباء لك أو لكي تثبت أنك يمكنك العمل، ستجد أنه من الأصعب الحفاظ على قوتك البدنية وأنت في حاجة لها لكي تحافظ على نفسك أولاً قبل أي شيء آخر.

الحياة اليومية

مهما كانت ظروفك وسواء كان لديك عمل أم لا، فإن حياتك العادية سيصيبها الارتباك لحد كبير أو صغير نظرًا لإصابتك بالسرطان. قد تريد التصرف كما لو أن شيئًا لم يتغير ولكن هذه الحقيقة الصعبة ستظل؛ وهي أنك ستعيش مصابًا بالسرطان. مهما كانت طريقة تعايشك مع السرطان فعالة فستفرض قيودًا عليك وسيعاملك الناس الذين يعلمون بإصابتك بالسرطان بصورة مختلفة دون أن يدركوا ذلك. سيستغرق منك الأمر بعض الوقت لكي تعتاد على هذه التغييرات ولكي تحاول ألا تغضب بسببها ولكي تتعلم أن تكون مرنًا وتكيف حياتك لتقبل ذلك عند الضرورة.

الإحباط

قد تحاول بذل مزيد من المجهود في البداية لكي تختبر حدود قوتك. قد تشعر أنك بحالة جيدة ومليء بالطاقة لأيام أو أسابيع، ثم

تعاني تدريجيًا من الآثار المتراكمة للعلاج الإشعاعي أو الكيمائي الذي يستنزف طاقتك. يقول العديد من الأشخاص الذين يعيشون مصابين بالسرطان أن الشعور بالتعب من أصعب الآثار الجانبية لهذا المرض. فالشعور بالتعب بعد محاولتك النهوض من السرير لا يؤدي إلى التفكير بصورة سليمة ويشعرك بالغضب. كما أن الشعور بالتعب لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى إصابتك بإحباط متزايد بسبب الإعياء الشديد. بينما قد ينصحك البعض بنية صادقة بأن تستريح وتسترخي، فإنك قد تشعر برغبتك في أن تصرخ فيهم قائلاً "وماذا تعتقدون أنني أفعل؟ هل أشترك في الماراثون؟".

الاستفادة من وقتك

ستحتاج إلى إيجاد طرق لكي تحتفظ بصحتك النفسية والبدنية عندما لا يمكنك القيام بأنشطتك المعتادة. يمكن أن يشكل وجود مستمع متفهم لك فرقًا كبيرًا عندما تكون في حاجة للتعبير عن إحباطك ولكنك لا تزال في حاجة لإيجاد طرق لقضاء الوقت وشغل تفكيرك. قد يساعدك التليفزيون أو الفيديو أو الراديو على التسلية في البداية ولكنك قد تمل منها وتبدأ في الشعور بصورة سلبية كما لو كنت في حاجة لإثارة أكثر من مجرد مشاهدة التليفزيون. فما أنت في حاجة له هو وسائل لشغل الوقت تستمتع بها ولكنها لا تتطلب منك المزيد من المجهود كي تكسر الإحباط الذي تشعر به. ويمكنك تركها في الحال إذا كنت في حاجة للراحة. تعد أكثر وسائل شغل الوقت بساطة أكثرها فاعلية.

القراءة شيء جيد إذا كنت تستمتع بها ويمكنك التركيز فيما تقرأ. ولكن الكتب والمجلات الجيدة غالية الثمن، لذلك يمكنك أن تطلب من صديقك أو أحد أقربائك زيارة المكتبات العامة واستعارة الكتب لك منها

لتقرأها كوسيلة للحصول عليها بثمن أرخص. إذا سألك أصدقاؤك ما إذا كان يمكنهم إحضار هدية لك معهم وهم قادمين لزيارتك، فإن المجلة يمكن أن تكون هدية مناسبة. إذا وجدت أنه من الصعب التركيز فيما تقرأ أو إمساك الكتاب لفترات طويلة يمكنك محاولة الاستماع إلى الكتب المسجلة على شرائط وهي متاحة بصورة كبيرة في المكتبات. بالإضافة إلى الكتب، يمكنك الحصول على مجموعة كبيرة من برامج الإذاعة والتليفزيون مسجلة على شرائط. إذا لم يكن لديك جهاز تسجيل فإنه يمكن أن يكون هدية مناسبة لك من أصدقائك.

إن الاستماع إلى الموسيقى يمكن أن يكون وسيلة علاجية بالإضافة إلى كونه وسيلة ترفيهية. لذلك، يمكنك اختيار الموسيقى التي تناسب حالتك المزاجية - أحياناً يمكن أن تكون الموسيقى العالية الصاخبة وسيلة لإطلاق مشاعرك المتأججة بصورة أفضل من الموسيقى الهادئة.

كما تساعدك كتابة الخطابات - إذا كنت قادراً على ذلك - في إعطائك الفرصة على مداومة الاتصال بالأشخاص البعيدين عنك لتخبرهم بحالتك، وفي بعض الأحيان تعد طريقة أسهل للتعبير عن أفكارك أكثر من المحادثة الشخصية. فلقد اعتدنا على استخدام التليفون بدلاً من الخطابات للحفاظ على اتصالنا بالعائلة والأصدقاء وقد تفكر قائلاً "لماذا أكتب خطاباً بينما يمكنني استخدام التليفون". قد يستغرق الأمر منك بعض الوقت كي تبدأ ولكن هناك إحساساً من الرضا ينتابك عندما تنتهي من كتابة خطاب وتوقعه بنفسك. نحن جميعاً نحب أن تصلنا خطابات شخصية وقد تجد أن سعادة الناس من سماع أخبارك تعطيك دفعة قوية أيضاً.

كما يمكنك تطوير فكرة وضع أفكارك على الورق بأن تقوم بكتابة يومياتك التي تحتوي على تجاربك وأفكارك خلال فترة العلاج مما يمكن

أن يمثل مخرجًا آخر لمشاعرك. حيث يمكنك استخدام مفكرة تدون فيها كيفية تقدم علاجك وكيف تشعر والجوانب السلبية والإيجابية لتجربتك.

تعد الألعاب مصدرًا جيدًا لإبعاد تفكيرك عن أمر مرضك ويمكنها أن تساعدك في تشغيل ذهنك بصورة معقولة. ومن المفضل ممارسة الألعاب التي لا تستغرق وقتًا طويلاً وبها بعض التفكير وذلك مثل ألعاب الورق والطاولة. إذا كانت مستويات تركيزك ليست مرتفعة أو تميل إلى الشعور بالتعب، فإن هذه الألعاب يمكنك البدء فيها بسرعة وإنهاؤها بسرعة ثم لعبها مرةً أخرى.

أحيانًا يكون من المفيد القيام بعمل مستمر لإعطائك إحساس بأن لك هدفًا في الحياة وليوفر لك خيطًا يربطك بالمجتمع في وقت الأزمات. حاول عدم اختيار أي عمل سيتطلب منك مجهودًا بدنيًا مستمرًا، ولكن قم باختيار عمل بسيط يمكنك بدءه وإنهاءه وقتما تريد. قد يكون هذا العمل أمرًا كنت تعد نفسك به دائمًا أنك ستنفذه عندما يتاح لك الوقت أو عمل جديد تمامًا أو كنت تنوي الرجوع إليه بعد سنوات. ستعتمد نوعية العمل بالطبع على اهتماماتك الخاصة وإمكانياتك البدنية فقد يكون: تدوين يومياتك التي توضح بها تجربة السرطان التي تمر بها أو تصنيف مجموعة الأسطوانات الموجودة لديك أو تعلم برنامج كمبيوتر جديد أو المساعدة بطريقة ما في مجموعات دعم مرضى السرطان سيشعرك أنك قادر على استخدام وقتك بطريقة مفيدة والحصول على نتيجة ملموسة في النهاية.

يمكنك أيضًا أن تخطط مقدمًا لمشروع ستقوم به عندما تنتهي فترة علاجك ويمكن أن يكون هذا المشروع شيئًا بناءً تتطلع إليه. يمكن أن يكون هذا الأمر مرتبطًا بمنزلك (خطط خاصة بحديقة منزلك أو

أعمال الديكور) أو بعملك (فكرة أو مشروع كنت تريد دائمًا تطويره ولكن لم يتح لك الوقت لذلك) أو بشيء شخصي تمامًا (اختيار مكان تقضي فيه عطلتك التي تنوي القيام بها بعد انتهاء علاجك).

إذا كان يمكنك استخدام جهاز كمبيوتر محمول، فإن هذا سيفتح لك آفاقًا جديدة وسواء كنت معتادًا على تكنولوجيا أكثر تعقيدًا من ذلك أم لا، فإنك يمكنك استخدامه كمعالج للكلمات أو لممارسة الألعاب أو لتشغيل أي برامج تناسب احتياجاتك واهتماماتك.

يمكن أن تعطيك الأنشطة الاجتماعية دفعة أيضًا وهي تعتمد تمامًا عليك؛ حيث إن الهدف منها هو قضاء وقت ممتع حتى ولو كان قصيرًا جدًا. قد تستضيف شخصًا وتدعوه ليأكل أو يشرب شيئًا عندك أو قد تعطيه أسطوانة أو مجلة أو لعبة أو قطعة من الملابس كهدية فهي لا يجب أن تكلفك كثيرًا ولكنها تشعرك بالسعادة. ولكن يجب ألا تدع الناس يحرجونك ويضطرونك لإنفاق الكثير من الأموال على استضافتهم أو هداياهم وإلا فإنك ستمر بالعديد من المشاكل.

إذا كانت حالتك الصحية جيدة فإن تجنب حبس نفسك في المنزل يمكن أن يشكل فرقًا كبيرًا لحالتك الذهنية. فقد ترضى بقضاء مزيد من الوقت في المنزل ولكن بقاءك فيه وأنت تنظر إلى الحوائط الأربعة نفسها يمكن أن يشعرك بالجنون بعد فترة قصيرة نسبيًا. كما أن الخروج لمقابلة الناس يمكن أن يدعم ثقتك بنفسك إذا كانت حركتك غير متأثرة بالسرطان بصفة خاصة وسيكون الأمر سهلاً عليك. إذا كان الأمر بخلاف ذلك فإذا كانت الرحلات أو الزيارات في حاجة لكي تعد لها مقدمًا وتعتمد على شعورك في وقت ما فإنها ستشكل فرقًا كبيرًا لك. يمكنك زيارة الأصدقاء أو الأماكن القديمة المفضلة لديك أو أماكن

جديدة بعيدة. يمثل مكان الزيارة والهدف منها أهمية صغيرة بالمقارنة بإبعاد الإحساس الذي تشعر به وهو أن حياتك تدور فقط حول السرطان الذي أصابك. أنت في حاجة لأمور أخرى تشغل بالك غير مرضك ويمكن أن يساعدك تغيير المناظر في ذلك. بالمثل، فإن أخذ إجازة سواء خلال أو بعد العلاج يمكن أن يعطيك دفعة حتى ولو كانت لأيام قليلة.

"نظراً لأن حياتي كانت مشغولة دائماً فإن الراحة الإجبارية التي حصلت عليها لمدة أول ستة أسابيع عقب تشخيص إصابتي بالسرطان كانت صعبة جداً عليّ ولكنني كنت مريضاً جداً في هذا الوقت بحيث لم يكن لدي أي خيار آخر. بعد هذه الفترة الأولية وجدت أنني كنت أستمتع بهذا الوقت ولأول مرة منذ سنين كان لدي الوقت للاختلاء بنفسي. كما أنها كانت فترة تأمل وإعادة تقييم لأولوياتي. ولكن بعيداً عن ذلك، فلقد استمتعت بكوني قادراً على الجلوس في الحديقة وكتابة أو قراءة الخطابات وزيارة الأصدقاء وقضاء الأيام في مباريات الكريكيت أو الذهاب للتسوق والتجول في أنحاء البلد والذهاب إلى أماكن كنا نعد دائماً بأننا سنزورها عندما يتاح لنا الوقت لذلك. لقد كنا نتصور أن هذه فترة محدودة ستنتهي عندما يكتمل علاجي، لذلك فقد فكرنا في استغلالها والتمتع بها قدر الإمكان.

لن تحتاج طرقاً لقضاء وقتك في المنزل فقط ولكنك ستحتاج لذلك في المستشفى أيضاً إذا كان يتم علاجك كمريض مقيم في المستشفى. حيث تنطبق المبادئ نفسها بالرغم من أن أيامك في المستشفى ستكون محددة أكثر وفقاً لعلاجك ومواعيد الدواء ومرور الأطباء في المستشفى وأوقات الطعام وما إلى ذلك. حتى إذا كان الجو المحيط بك مزدحماً ويزورك الأصدقاء والعائلة بصورة منتظمة فإن الوقت سيمر ببطء لأنك تريد العلاج أن يتم بأقصى سرعة ممكنة وتعود إلى المنزل.

"بعد جلسة العلاج الكيمائي الثالثة أو الرابعة التي أخذتها شعرت أنني أقوى وأكثر لياقة ومثل سابق عهدي. وكمريض غير صبور يريد الانتهاء من أمور العلاج كنت أعاني من الإحباط الشديد في البداية إذا انتظرت قليلاً أو تأخرت جلسة العلاج وكان الأمر يبدو لي كما لو كانوا يريدون مضايقتي بصفة شخصية. ولكن هذا بالطبع ليس هو الحال؛ حيث كان يجب إجراء تحاليل دم وفحص النتائج ويجب تنظيم جلسات العلاج الكيمائي والانتظار حتى يكون الطبيب موجوداً لفحصي وإحضار العقاقير من الصيدلية وأحياناً كان يجب إجراء عمليات فحص لي بالكمبيوتر. كانت كل هذه الإجراءات تستغرق وقتاً. وبالتالي، فقد كان يتطلب مني "وضع المستشفى" إلغاء تشغيل الجزء النشط من عقلي وتشغيل الراديو والتليفزيون أو الجلوس وقراءة كتاب ومحاولة التحلي بالصبر حيث لن أستفيد شيئاً من محاربة النظام. في الواقع، مرت أيامي الثلاثة أو الأربعة بصورة سريعة ولكن لم يحدث هذا مرةً أخرى وكان الحل الوحيد لي هو الراحة التامة.

أنت وعائلتك

بناءً على طبيعة ومدى انتشار السرطان الذي أصابك وكيفية علاجه فإن التعايش مع السرطان يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتك العائلية. فقد تصبح أقل نشاطاً ولذلك أقل قدرة على المشاركة في روتين حياتك العائلية اليومي وقد تشعر زوجتك بالضغط لأنها تحاول التواؤم عاطفياً وعملياً مع وضعك الجديد. كما سيستغرق أطفالك بعض الوقت لكي يتكيفوا أيضاً ولكي يفهموا أنك لم يعد بإمكانك دائماً الاشتراك في أنشطتهم.

سيعتمد مدى تأثير إصابتك بالسرطان على عائلتك على حالتك الصحية. على سبيل المثال، إذا كنت في حاجة لشخص لكي يكون معك بصورة أكثر أو أقل (ليس بسبب أنك في حاجة لتمريض مستمر ولكن

في حالة ما إذا كنت محتاجًا لمساعدة إضافية في الصباح أو الليل)، فأنت في حاجة لتدبر كيفية القيام بذلك. قد تتمكن عائلتك من تدبير ذلك بمساعدة الأصدقاء والأقارب، ولكن إذا شعرت أنك في حاجة لمزيد من الدعم فإن المستشفى أو طبيبك الخاص يمكن أن يعرفوك على جمعيات تنظم لك مساعدة إضافية في المنزل.

تتطور طريقة تعايشك مع السرطان أنت وعائلتك بمرور الوقت. فأنتم جميعًا في حاجة لكي تكونوا مرنين. ولتتقبل هذه الحقيقة وهي أنك في أثناء محاولتك الحفاظ على حياتك عادية قدر الإمكان فهناك أوقات سترتبك فيها الأمور رأسًا على عقب. فربما كنت قد خططت للخروج يومًا ولكن هذا اليوم يرتبك لأنك تشعر أن حالتك الصحية غير جيدة مما يسبب إحباطًا لأطفالك. قد تشعر بالإحباط وأحيانًا بالذنب لأن السرطان يسيطر عليك وعلى حياة عائلتك. الأمر صعب ورغبتك في تجنب إحباط الآخرين تكون قوية ولكن الاعتناء بنفسك يجب أن يكون أهم أولوياتك.

النشاط البدني والتدريبات

مهما كنت قويًا فإن علاجك سيؤثر على صحتك البدنية. فقد تفقد بعض الوزن أو تعاني من الغثيان أو زيادة الرغبة في النوم والخمول كما قد تعاني من آثار جانبية خاصة بطريقة علاجك. وقد تستيقظ في الصباح تشعر أنك قوي وبصحة جيدة، وبالتالي فإنك ترهق نفسك بصورة مبالغ فيها في غضون ساعات قليلة. كما أن فكرة أنك يجب أن تستريح بقية اليوم يمكن أن تكون محبطة بصورة كبيرة وقد تريد الجلوس في هدوء وتشاهد التليفزيون أو تقرأ الجرائد. لذلك، فإن الراحة البدنية الإجبارية تكون أمرًا ملموسًا بالنسبة لك وتذكرك دائمًا بإصابتك بالسرطان ولكنك أنت فقط الذي تستطيع تحديد السرعة الصحيحة التي تستطيع بها ممارسة حياتك.

على سبيل المثال، العديد من دورات العلاج الكيمائي يتم إعطاؤها على أساس أن الدورة تستمر لمدة ثلاثة أسابيع. وقد تكتشف بالخبرة أن هناك جلسات في دورة العلاج الكيمائي تشعر فيها بالآثار الجانبية للعقاقير بصورة أوضح. وبالتالي، فإن طاقتك تكون محدودة وتكون لديك رغبة قليلة في السماح للزائرين برؤيتك أو القيام بأي أنشطة.

في مرحلة أخرى في دورة العلاج الكيمائي قد تشعر أنك أقوى وتريد أن تكون أكثر نشاطًا. سينصحك فريقك الطبي إذا كان من المحتمل أن تشعر بالضعف في مراحل معينة من دورة العلاج الكيمائي، ولكن تأثير العلاج الكيمائي يختلف بالفعل من شخص إلى شخص آخر. في الجلسة الأولى - مهما كان مقدار المعلومات التي تلقيتها مقدمًا - لا يكون لديك خبرة شخصية بكيفية تأثير العلاج الكيمائي عليك. بعد ذلك ستكون خبرتك الشخصية مهمة تمامًا في تحديد مسار حياتك يومًا بيوم. على سبيل المثال، إذا كنت تعرف أنك تشعر بالضعف في الأيام من السابع حتى العاشر بعد جلسة العلاج الكيمائي، يمكنك الإعداد لذلك مقدمًا وعدم إرهاق نفسك ببساطة في هذه الأيام. كما أن كتابة يومياتك قد يكون عملاً مفيداً حتى إذا كنت تدون ملحوظة صغيرة عن شعورك في كل يوم مثلاً "في اليوم الخامس عشر شعرت بأنني قوي وعدت إلى عملي في هذا اليوم" أو "اليوم التاسع أصابني الغثيان بصورة شديدة ولم أستطع الأكل أو النوم بصورة جيدة".

يعد الحكم على مستوى النشاط البدني الملائم لك أمرًا صعبًا؛ حيث إن طاقتك البدنية تمر بفترات غير متوقعة من التحسن والانخفاض. إذا كانت صحتك جيدة بصورة كافية فمن الأفضل لك أن تمارس بعض الرياضة بأي شكل ولكن بطريقة هادئة قدر الإمكان وذلك مثل أن تمشي لفترة قصيرة، ولكن يجب ألا تضغط على نفسك فأنت لا تحاول إثبات أي شيء لأي شخص.

كما أنك يجب أن تسأل طبيبك عن رأيه في قدراتك البدنية وتحاول احترام نصائحه. لن يستطيع إخبارك بصورة محددة بما يمكنك وما لا يمكنك القيام به ولكن قد تكون لديك أسئلة عما إذا كان يمكنك على سبيل المثال السباحة أو ممارسة الجولف أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. سيستطيع طبيبك أن ينصحك فيما يتعلق بأي أنشطة يجب تجنبها أو ممارستها بحذر أو قد يكون من المفيد ممارستها.

قد تتطلع لكي تصبح أكثر نشاطًا من الناحية البدنية مرةً أخرى أو قد تندهش من المصاعب النفسية التي يجب تجاوزها أولاً. إذا أدت العملية التي تم إجراؤها لك إلى بعض التغييرات البدنية أو إلى ما تعتبره تشويهًا للجسم - مهما كان صغيرًا - فإن هذا يمكن أن يغير من نظرتك لجسمك ويجعلك تشعر بعدم الثقة في إمكانياتك البدنية أو رغبتك في إظهار جسمك. إذا كانت فكرة خلع ملابسك في غرفة تغيير الملابس المفتوحة في صالة الألعاب الرياضية أو في حمام السباحة تجعلك تشعر بالإحراج فلا تجبر نفسك على القيام بذلك بصورة خاصة. من الجدير بالذكر أن نقول أنه لا توجد طريقة صحيحة للتعامل مع هذا الأمر ولكنك يجب أن تتبع إحساسك.

الصحبة

نحن جميعًا نستمتع بقضاء الوقت مع الأصدقاء والأحباء وعلى أية حال فإن زيارة الأصدقاء مفيدة لنا. وستكون هناك أوقات ستشعر فيها بالحاجة إلى الحصول على الدعم والصحبة بصورة مستمرة تقريبًا. فإذا كنت تمر بفترة تشعر فيها أن حالتك سيئة وتشعر بالقلق فإن صحبة الأحباء أو الأصدقاء الجيدين تكون ذات أهمية كبيرة. في بعض الأوقات الأخرى قد تفضل أن تكون وحيدًا مع أفكارك أو تخرج بمفردك لكي

تشعر بأنك مستقل وغير محتاج للآخرين. ستتنوع احتياجاتك وبينما قد لا يكون من الممكن للأصدقاء والعائلة أن يكونوا دائمًا معك عندما تكون في حاجة لهم فمن الأفضل أن يستوعبوا متى ولماذا تحتاجهم في بعض الأوقات بدرجة ملحة.

إذا كنت تعيش بمفردك أو كانت زوجتك تعمل طوال الوقت فإنك ستكون في حاجة لاختراع طرق تضمن بها أن يكون معك صحبة بصورة كافية وتحصل على الدعم والمساعدة التي تريدها. حتى إذا كنت تشعر بالسعادة لكونك وحيداً فمن المهم ألا تشعر أنك معزول وغير قادر على طلب أصدقائك عندما تكون في حاجة لهم. إن التقاط سماعة التليفون وإخبار صديقك أو قريبك أنك تحتاج زيارته قد يكون أمراً صعبًا في البداية – حيث إنك تعترف أنك لا يمكنك الاعتماد على نفسك -- وهذا قد ينعكس سلبًا على حالتك النفسية. ولكن هذا ليس هو الوضع دائمًا حيث يسعد الناس بطلبك لمساعدتهم ويشعرون بالإطراء لأنك اخترتهم. من المهم ألا تدع الكبرياء يعترض طريقك فإذا كنت تعيش بمفردك بصورة معتادة فمن المحتمل أن يصر الفريق الطبي في المستشفى على عمل ترتيبات خاصة لك تضمن حصولك على المساعدة والرعاية اللازمين لك قبل أن تتمكن من العودة إلى المنزل بعد أخذ العلاج. هذا ليس بسبب أنهم لا يثقون في أنك ستعتني بنفسك ولكن بسبب الآثار الجانبية والمشاكل غير المتوقعة التي ستنتجم عن العلاج وليس في مصلحة أي شخص عدم اتخاذ الاحتياطات المناسبة.

من الناحية العملية قد تحتاج مساعدة أكثر من المعتاد في أداء المهام اليومية التي كنت تقوم بها من قبل بمنتهى السهولة مثل إعداد طعامك أو الدخول والخروج من المنزل. فالعلاج يمكن أن يكون له آثار غير متوقعة على قوتك البدنية وعلى قوة تحملك ومن المهم أن تتأكد أن

المساعدة متاحة عندما تحتاجها. هذا لا يعني بالضرورة أنك في حاجة لشخص يعتني بك طوال الوقت بالرغم من أنك يمكنك أن تطلب من أحد الأصدقاء أو الأقارب أن يقيم معك في المنزل لوقت ما. إذا لم يكن هذا الأمر ممكنًا أو مرغوبًا فيه يمكن أن تقوم ممرضة بزيارتك في المنزل كل يوم كما يمكن للطبيب زيارتك للتأكد من سير العلاج والآثار الجانبية له. كما يمكن لأحد أخصائي العلاج المهني أن ينصحك باستخدام بعض الأجهزة الخاصة التي تجعل حياتك في المنزل أيسر.

قد تحتاج إلى إعداد ترتيبات خاصة للمساعدة العملية والنفسية إذا كنت تعيش أو تقضي معظم وقتك وحدك ولا يمكنك الاعتماد على وجود زوجة أو قريب. فقد تحتاج بذل المزيد من المجهود لتضمن أن لديك كل المساعدة التي تحتاجها - ولكن هذا لا يعني أنك لن يمكنك القيام بأي شيء على الإطلاق.

الاسترخاء

مما لا شك فيه أنك ستمر بالطبع بضغوط كثيرة تؤثر على ذهنك وجسمك. وبالتالي، فإن تعلُّم بعض تقنيات الاسترخاء الأساسية يمكن أن يساعدك في ذلك، حيث يمكن أن تفيدك بعض تدريبات التنفس البسيطة التي تتعلم فيها التنفس بعمق وبمعدل محدد في تهدئة عقلك عندما تجد أن ذهنك به العديد من الأفكار المتزاحمة. كما يمكنك أيضًا ممارسة بعض التدريبات البدنية البسيطة التي تساعدك على بسط عضلاتك - خاصةً عضلات الرقبة والأكتاف التي تتحمل الكثير من الشد والتوتر. يمكنك أن تطلب من طبيبك الخاص أو من أطباء المستشفى المساعدة في تعلم مثل هذه التقنيات؛ حيث تحتوي بعض المستشفيات على دورات خاصة لهذا الغرض بالذات.

علاوةً على ذلك، يمكن أن يكون لاستخدام الزيوت العطرية (المداواة بالأعشاب والزيوت الطبيعية) تأثير مهدئ عليك، حيث يمكن استخدام الزيوت العطرية عند الاستحمام أو عند تدليك الجسم واليدين أو القدمين على سبيل المثال بعد تخفيفها. تتميز أنواع الزيوت المختلفة بسمات عديدة ويمكنها أن تساعدك في محاولتك على الاسترخاء بصورةٍ أكبر. كذلك، تجد أنها ربما تضفي عليك إحساسًا بالسعادة. وبخصوص ذلك، هناك ممرضات تدربن بصورة خاصة على استخدام الزيوت العطرية، حيث يمكنهن أن يرشحن لك كيفية الاستخدام بجانب بعض المعلومات المهمة الأخرى.

يستخدم بعض الأفراد تقنيات التصور والتخيل، حيث يتخيلون صورًا لأماكن هادئة أو سعيدة لمساعدتهم على الاسترخاء. فإغلاق عينيك وتصور نفسك في مكان هادئ محبب لقلبك بجانب تخيلك لشعورك عندما تكون هناك في ذلك المكان والسماح لهذه الصور الجميلة أن تحل محل أفكارك بخصوص مرضك فقط لمدة دقيقة أو دقيقتين يمكن أن يجعلك هادئًا بصورة جميلة.

إذا كنت تريد ممارسة تقنيات الاسترخاء، فأنت في حاجة لضمان أن تكون في غرفة هادئة دون وجود أي عوامل إزعاج أو ضوضاء شديدة. وإذا شعرت في البداية بعدم ملاءمة ما تقوم به، قم بممارسة هذه التقنيات بمفردك. وتذكر أن أحباءك سيمرون بضغوط أيضًا وقد يلجئون في بعض الأحيان إلى مشاركتك في ممارسة تقنيات الاسترخاء هذه.

أما بالنسبة للبعض من الأفراد، قد يكون للاسترخاء معنى مختلف، مثل: إتاحة الفرصة لهم لمشاهدة برنامج تليفزيوني مفضل لديهم أو

الاستماع للموسيقى دون إزعاج. فما تفعله مهما كان يعتبر أقل أهميةً من معرفتك بما يجعلك تشعر بالاسترخاء وتجدد النشاط في المراحل التالية. من ناحيةٍ أخرى، قد لا يؤثر كونك مسترخيًا بصورة مباشرة على علاجك من السرطان، ولكنه إذا ساعدك على التعايش مع السرطان بصورة أفضل بذهن صافٍ - حتى ولو لوقت محدد، فهذا أمر جدير بالمحاولة.

"كنت دائمًا أتشكك في أهمية الرياضة بالرغم من أن هيلين كانت تهتم دائمًا بالفوائد البدنية والنفسية التي حصلت عليها من ممارستها اليوجا وبعض الأنشطة الأخرى، مثل: التدليك الذي كانت تمارسه من آن لآخر. بصفةٍ عامة، كنت أفضل أن أقوم بالاسترخاء عن طريق الاستماع إلى الموسيقى وكنت أفضل الموسيقى الصاخبة جدًا وكنت أحيانًا أردد الأغاني بنفسي. ونتيجةً للعلاج الكيمائي، أُصيبت أعصاب اليدين والقدمين وأقنعتني هيلين أن تدليكهما بالزيوت العطرية قد يساعد في تخفيف بعض التوتر. فضلاً عن ذلك، كنت أستمتع بكل تأكيدٍ بهذا الأمر، حيث إنه يضفي علي الكثير من السعادة والنشاط. وسريعًا، أصبح التدليك عادةً بالنسبة لي - سواءٌ أكنت أشعر بالألم أم لا. كانت هيلين تقوم بتدليك قدمي أو يدي برفق أو بقوة وفقًا لما يُشعرني بالراحة في أثناء مشاهدتنا للتليفزيون أو تجاذب أطراف الحديث. وبالرغم من أن هذا التدليك لم يكن يساعد بصورةٍ مباشرة في التخفيف من حدة إصابة الأعصاب، تجد أنه كان يساعدني في الشعور ببعض الراحة".

النظام الغذائي

لا يعاني العديد من مرضى السرطان من اضطراباتٍ في الطعام أو مشكلات في الحفاظ على وزنهم أو يعانون حتى من صعوبات مؤقتة مرتبطة بعلاجهم. ولكن بالنسبة للبعض الآخر، يعد تناول الطعام والحفاظ

على نظام غذائي متوازن من الموضوعات المثيرة للاهتمام والقلق. فقد يكون هذا الأمر نتيجةً مباشرة مترتبة على الإصابة بالسرطان أو من الآثار الجانبية للعلاج. على سبيل المثال، يمكن أن يؤثر الإحساس بالغثيان أو جفاف الفم أو الشعور بألم فيه أو تغير حاسة التذوق والتعب الشديد على نظرتك للطعام أو قدرتك أو رغبتك في تناوله.

الجدير بالذكر هنا أنه يوجد في بعض المستشفيات خبراء تغذية لتقديم النصائح المطلوبة فيما يتعلق بمشكلات الطعام وحلولها. وكذلك، يمكن أن يقدم هؤلاء الخبراء بعض المعلومات المهمة الخاصة بالأطعمة والمشروبات التي قد تكون مستساغة أو المكملات الغذائية – إذا كان اللجوء إليها ضرورياً. كما توجد بعض الكتب التي تحتوي على أفكار وتوجيهات حول دعم نظامك الغذائي إذا كانت لديك صعوبة في تناول الطعام. بالمثل، إذا كان يجب عليك اتباع نظام غذائي معين، فإنك يجب أن تتلقى المساعدة والنصائح حول كيفية القيام بذلك بصورةٍ مثلى.

بالرغم من معرفتك بأهمية اتباع نظام غذائي معين، فقد يصيبك الملل التام من إصرار الآخرين الواضح على أنك يجب أن تأكل الأطعمة الصحية. فربما يتسبب الإرهاق الذي تعاني منه في عدم شعورك بالرغبة في إعداد الطعام أو حتى عدم الاهتمام بتناوله – بالرغم من أنك تدرك ضرورة القيام بذلك. وتذكر أنك قد لا تتمكن من الاستمتاع بالطعام حتى في ظل حرصك الشديد على تناول الأطعمة والمواد المغذية. كما أن عملية إعداد الطعام يمكن أن تشعرك بعدم الرغبة في تناوله؛ فقد تشعرك روائح معينة بالغثيان أو عدم الرغبة في تناوله.

من المهم أيضًا أن يتم السماح لك بتناول الأطعمة التي تريدها (على نحوٍ معتدل). فقد تشعر بالراحة بإبعاد أطعمة معينة كنت تفضل

في مجال المعالجة المهنية للغرض نفسه (حيث عادةً ما يكون على دراية بالأجهزة المتخصصة أو أدوات المساعدة المفيدة لتيسير أداء بعض المهام الحركية عليك).

قد تكون هناك بعض الأجهزة التي يمكنك استخدامها أو القيام ببعض التغيرات البسيطة الأخرى التي ربما تكون في حاجة لإجرائها في المنزل مما قد يشكل فرقًا كبيرًا بالنسبة لك. على سبيل المثال، يمكنك استخدام مقعد مرحاض معدل أو الاستعانة بمسند مخصص لسهولة الجلوس عند قضاء الحاجة أو تركيب مقابض في دورة المياه لمساعدتك على سهولة الحركة. قد تكون كل هذه الإجراءات مؤقتة، ولكنها يمكن أن تساعدك في الشعور بالاعتماد على النفس بدرجة أكبر.

إن الإحساس بانخفاض مستويات الطاقة لدى الفرد المُصاب يعد أمرًا شائعًا ويمكن التغلب على ذلك إذا كنت قادرًا على الاعتماد على الآخرين بصورة أكثر من المعتاد. فالنهوض لاحضار كتاب أو إعداد كوب من الشاي أو وجبة خفيفة قد يكون أصعب من أي وقت مضى. وبالرغم من أنك قد تكره الشعور بأنك غير معافى أو غير مفيد، يستمر هذا الأمر ليصبح نسبيًا مشكلةً قصيرة المدى. ولا يعني هذا أن الآخرين سيكونون دائمًا حولك أو أنك ستشكل عبئًا عليهم. من ناحيةٍ أخرى، تذكر أنكم تمرون بهذه التجربة خلال فترة علاجك معًا وعن طريقٍ التعاون القائم بينك وبين المحيطين بك، يمكنك أن ترفع من جودة حياتك بدرجة كبيرة. فالإجراءات الصغيرة قد تشكل فرقًا كبيرًا.

قد تكون القيادة نشاطًا آخر كان يتم اعتباره فيما مضى أمرًا من الأمور السهلة التي يمكن ببساطة القيام بها. ولكنه ليس من المعقول أن تمارس القيادة إذا لم تكن مؤهلاً للقيام بذلك. وقد تحتاج أيضًا إلى التفكير في نتائج أي قيود بدنية مفروضة عليك نتيجة إصابتك بالسرطان وتأثير ذلك على تأمين السيارة.

إذا لم تكن القيادة ممكنةً بالنسبة لك لفترة ما، فقد تكون في حاجة لأن تقوم بعمل ترتيبات من نوع خاص، بحيث يكون هناك شخص آخر يقوم بتوصيلك بالسيارة إلى المستشفى في مواعيد علاجك. ويمكنك كذلك استخدام التاكسي (السيارات الأجرة) أو المواصلات العامة، ولكن من المحتمل بدرجة أكبر أن تجد أن العائلة أو الأصدقاء يبدون سعادتهم لتوفير نقودك أو وقتك أو مجهودك عن طريق توصيلك إلى المستشفى بأنفسهم. لا تخش من طلب هذا الأمر منهم لأنه على أية حالٍ، كنت ستقوم بالشيء نفسه إذا كان أحد منهم في موقفك الآن.

الفصل الثامن
الأمور المادية

إن التعايش مع السرطان أمر صعب في حد ذاته دون القلق الإضافي الخاص بالماديات والتي تعد مصدراً دائمًا للضغط والخلاف في أفضل الأوقات. يعد هذا أمراً ليس من السهل مواجهته ولكنه في الوقت نفسه لا يمكن تجاهله. ومن الجدير بالذكر في البداية أن طلب المشورة المبكرة - إذا كنت تعتقد أنك تواجه مشاكل مالية - يمكن أن يوفر عليك القلق فيما بعد.

إذا كان لديك عمل ولم تتأثر قدرتك على العمل بصورة سيئة بحيث يستمر صاحب العمل في دفع راتبك لك بالصورة المعتادة فقد لا يصبح فقدان الدخل مشكلة لك. إذا لم يكن الوضع كذلك ستحتاج لتحديد ما إذا كنت قادراً على المطالبة بأي تعويضات حكومية قد تساعدك في تدبير متطلبات المعيشة أم لا. قد تجد هذا الأمر صعباً خاصةً إذا كنت معتاداً على دعم عائلتك ماليًا سواء بمفردك أو بصورة مشتركة. كما أن فكرة أنك لم تعد قادراً على أن تضمن لعائلتك تكاليف معيشتهم بالطريقة المعتادة ليس من الممكن تقبلها بسهولة. بالرغم من ذلك، فمن المهم أن تضمن حصولك على أية فوائد مالية مستحقة لك فهذا ليس الوقت الذي تسمح فيه للكبر وإحساسك بالاستقلال أن يمنعاك من طلب أية مساعدة حكومية مستحقة لك.

إذا لم تكن تعمل أو كنت على المعاش فإن مصادر دخلك المعتادة قد لا تتأثر. ولكن بالرغم من ذلك، فمن المهم أن تتحقق مما إذا كنت تستحق أية مساعدات حكومية نتيجة إصابتك بالسرطان أم لا.

قد تشعر بعدم الرغبة في قراءة الكتب أو ما شابه ذلك إذا كان لديك ما يشغلك بالفعل. ومن المحتمل أن يوجد بالمستشفى أخصائي اجتماعي يمكنك استشارته لمساعدتك في تحديد ما إذا كنت مستحقًا لأية مساعدة مالية أم لا. يجب أن تستفيد من خبرتهم فقد يمكنهم توفير الوقت والمجهود عليك عن طريق إسداء المشورة الصحيحة وإعطائك الاستمارات المناسبة التي يجب عليك ملؤها ومساعدتك في ملئها إذا أردت.

"بالنسبة لي، لم أكن على دراية بإجراءات هيئة التعويضات فلم أتعامل معها أبدًا بصورة مباشرة كما كانت طريقة عملهم - بغض النظر عن تعقيدات استمارات الطلب - كافية بالنسبة لي لكي تجعلني أشعر أن التجربة بأكملها لا تستحق المجهود. كما أن أسئلتهم وتدخلهم فيما كان يعد من قبل أمور شخصية بالنسبة لي كان أمرًا محرجًا تمامًا. مع ذلك، فقد كنت محظوظًا تمامًا حيث تمت إحالتي إلى الأخصائي الاجتماعي بالمستشفى الذي عرفني بصورة فورية على المستحقات الخاصة بي وبزوجتي (فلم يكن أي منا يعمل الآن؛ حيث إنني لم أكن قادرًا من الناحية البدنية على القيام بأي مجهود كما أن زوجتي كانت تقضي كل الوقت معي في المستشفى أو لمساعدتي في المنزل). كما أرشدنا الأخصائي الاجتماعي فيما يتعلق باستمارات طلب هذه المستحقات. الهدف من ذلك هو توضيح أنك يجب أن تستخدم الموارد المتاحة لك كمريض فيجب أن تبحث عن الأخصائي الاجتماعي الأساسي الذي سيكون في جانبك ولا تستسلم لأي بوادر رفض أولية من قبل هيئة التعويضات إذا كنت متأكدًا من استحقاقك لهذه الفوائد من الناحية القانونية."

لا تقلق في صمت

يؤثر القلق المادي على العديد من الأشخاص من وقت إلى آخر ولن تتحسن قدرتك على التعايش مع السرطان إذا كنت تعاني من الضغوط

الإضافية المتعلقة بانشغالك بكيفية سدادك لفواتيرك. يمكن أن يؤدي هذا إلى مزيد من التوتر في العلاقات في وقت يكون التضامن فيه أمراً مهمًا تمامًا بين أفراد العائلة. ولكنك أنت وزوجتك أو أفراد عائلتك قد تكونون مدركين تمامًا للمشاكل المحتملة دون التفوه بمخاوفكم مما يؤدي إلى وجود موقف عصيب في العائلة.

لذلك، يعد الحل البناء الوحيد هو التحدث إلى أولئك الذين يمكنهم مساعدتك خاصةً الاخصائيين الاجتماعيين في المستشفى. إذا كنت تواجه مشاكل بالفعل في دفع فواتيرك يجب أن تتصل بالهيئات المختصة وتوضح لهم ظروفك. فسيكون من الممكن غالبًا إيجاد حل أو تسوية، ولكن يجب عليك اتخاذ الخطوة الأولى. قد تفضل تجاهل التزاماتك المالية على أمل أنها ستحل بطريقة ما ولكن هذا نادراً ما يحدث. قد يكون الأمر صعبًا عليك ولكن مع بعض المساعدة وعزيمتك الداخلية يمكن إيجاد الحلول المعقولة دائمًا.

تنظيم شئونك

مهما كانت توقعات شفائك جيدة فإن السرطان ما زال يمثل -- في أحسن حالاته - مرحلة مميزة في حياتك. ومهما كانت درجة واقعيتنا وتعقلنا، فلا يهتم أحد منا بالاعتراف بأننا جميعًا سنموت ولكن تدفعنا بعض الأحداث إلى التفكير فيما إذا كانت شئوننا المالية والعملية منظمة بصورة جيدة أم لا.

كتابة وصية

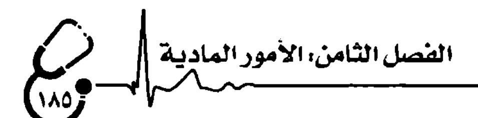
إذا لم تكن قد قمت بالفعل بكتابة وصية فحتى إذا كانت توقعات شفائك من السرطان جيدة فقد تشعر أن الوصية مهمة ليس من الواجب تأخيرها بعد الآن. فقد تعتقد على سبيل الخطأ أنه إذا كانت شئونك

بسيطة نسبيًا فإن أصولك المالية ستنتقل تلقائيًا إلى زوجتك أو أولادك. ولكن هذا ليس هو الوضع دائمًا ومن الأفضل بكثير إذا قمت بتحديد رغباتك كتابةً. فهذا لا يجعل فقط مهمة إدارة أملاكك بسيطة وواضحة ولكنه يعطيك الفرصة أيضًا للتعبير عن أية رغبات تود تحقيقها بتركتك. لا يجب أن تكون الوصية مستندًا معقدًا ويمكنك أن تطلب من محاميك أن يساعدك في إعدادها أو قد تفضل إعدادها بنفسك ولكن من الأفضل أن تطلب من محاميك أن يراجعها لتتأكد من صحتها وعدم وجود أي لبس بها وأنها مقبولة من الناحية القانونية.

بمجرد إعداد وصيتك يمكنك نسيان أمرها تمامًا (إلا إذا حدث شيء في حياتك يستلزم تغييرها).

"لقد قمنا بإعداد وصيتنا ونحن في العشرين من عمرنا لأنني كنت أقوم بإعداد وإنشاء نشاطي التجاري ولم نكن قد تزوجنا في ذلك الوقت. لقد كانت وصايانا بسيطة جدًا وقمنا بكتابتها بأنفسنا بالاستعانة ببعض الكتب المتخصصة في كتابة الوصايا. عندما تلقينا الأخبار أن توقعات شفائي من السرطان تبدو بصورة أسوأ كان لدينا دافع آخر لتصنيف شئوننا وقامت زوجتي بالاتصال بالمحامي الذي ألقى نظرة على وصايانا في اليوم نفسه وتأكد من مدى صحتهما القانونية وأنهما ليس بهما أي لبس. لم يعجبنا هذا الوضع نظرًا لنتائجه ولكنه كان يبدو أمرًا بسيطًا في ظل ما نمر به وأيضًا ما زال بإمكاننا السيطرة عليه حيث يمكننا تغييره بأنفسنا وكان هذا أمرًا مهمًا تمامًا في ظل الظروف الراهنة التي كانت تحيط بنا والتي لم نعد نسيطر فيها على أي شيء."

كما يجب عليك التأكد من أن مستنداتك المالية والقانونية يمكن الوصول إليها بسهولة وأنها مرتبة بصورة جيدة. هذه ليست مهمة سهلة



وقد تشعر أنها ثقيلة جداً عليك أو أنها أمر مفروض عليك. إذا لم يمكنك القيام بذلك فلا تقلق فالبعض يمكنه القيام بذلك والبعض الآخر لا يمكنه. في البداية قد تعتقد أنها مهمة صعبة جداً عليك أو قد تشعر أنك في حاجة لوقت للقيام بها ولكن التأكد من أن جميع شئونك مرتبة بصورة جيدة يمكن أن يوفر عليك عدم التعرض لمصادر القلق ويسهم في إحساسك بأنه ما زال بإمكانك التحكم في مجريات أمورك.

الفصل التاسع
التخطيط للمستقبل عقب الإصابة بالسرطان

إن وصولك لنهاية علاج السرطان يمكن أن يجعلك تشعر براحة بالغة ولكنك تصل أيضًا لدنيا جديدة ومختلفة عليك ومليئة بالأمور غير المؤكدة. في أثناء علاجك يكون لديك إطار عمل لحياتك يتمثل في زياراتك للمستشفى ومواعيد الفحص والمتابعة والاستشارات الخاصة بمتابعة تطور الحالة. بينما قد يكون هذا الأمر غير سار بالنسبة لك فهو يوفر لك نوعًا من الطمأنينة وإحساسًا بأن هناك من يعتني بك بصورة دائمة ويهاجم السرطان الذي أصابك. ستستمر عمليات المتابعة والفحص بالطبع ولكن بالنسبة لبعض الرجال يكون من الصعب عليهم الرجوع إلى الحياة الطبيعية التي لا يكون للعلاج فيها دور ملحوظ. قد يختلط هذا الإحساس مع إحساس آخر بالراحة أنك قد وصلت لنهاية هذه المرحلة وأنك قد تعايشت مع هذه التجربة.

إذا كنت قادرًا على الاستمرار في حياتك الطبيعية قدر الإمكان خلال فترة العلاج، فقد يكون لانتهاء فترة العلاج تأثير أقل عليك. أما إذا كنت مضطرًا للتوقف عن العمل أو عدم الاستمرار في حياتك المعتادة ووجدت أن حياتك قد تأثرت كثيرًا بالسرطان فستواجه فترة انتقالية أخرى بعد انتهاء فترة العلاج. فالعودة إلى العمل أو البحث عن عمل جديد أو تجميع شتات حياتك قد يبدو مهمة كبيرة عليك. ولكنك على أية حال قد تكون محدود الحركة نتيجة لنصيحة فريقك الطبي أنك يجب أن تأخذ الحياة برفق في البداية.

يجد بعض الرجال أن التعايش مع السرطان قد أعطاهم نظرة مختلفة أو جديدة للحياة. فربما تجد أن أولوياتك قد تغيرت أو تناقصت أهمية بعض الأمور التي كانت تبدو مهمة تماماً بالنسبة لك. ربما تحدث تغيرات كبيرة في العلاقات تجعلك تقدر أصدقائك وأحبائك بصورة أكبر. هذا لا يعني أنك قد تغيرت كإنسان إلى شخص أفضل أو أنك قد تغيرت على الإطلاق.

قد تجد أن نهاية علاجك فرصة لكي تستكشف نواحي جديدة في حياتك أو لتغيير اهتماماتك. ربما تشعر أن عملك له أهمية مختلفة الآن وأنك تريد قضاء بعض الوقت في ممارسة أنشطة أخرى. هذا لا يعني أنك ستشعر دائماً بهذه الطريقة ولكن يعني أن السرطان قد دفعك لإعادة تقييم نواحٍ خاصة في حياتك. إذا كنت تشعر بقوة أن أولوياتك قد تغيرت بصورة هائلة وأنك تنوي عمل تغييرات كبيرة في حياتك، فإنك يجب أن تأخذ وقتك الكافي في التفكير في هذه الأمور بصورة جيدة ومناقشتها مع العائلة والأصدقاء. كما أنك يجب أن تحدد كيف تنوي استخدام وقتك وطاقتك.

من المحتمل جداً ألا تكون متأكداً وخائفاً من مدى تعايشك بصورة جيدة مع هذه المرحلة الجديدة. هل ستنجح في القيام بدورك كزوج/أب/ابن/صديق كما كنت تفعل قبل إصابتك بالسرطان؟ هل سينظر لك الناس بصورة مختلفة الآن؟ سيكون هناك بالطبع اهتمام مستمر بحالتك الصحية وقد تشعر بالإحباط لأن المحيطين بك ما زالوا يتحدثون عن إصابتك بالسرطان لبعض الوقت.

كما أنك قد تخاف أيضاً من تكرار الإصابة بالسرطان. فهذا مرض لا يزول بسهولة وبينما يريد الأطباء بشدة أن يعطوك ضماناً أكيداً بأنك لن تصاب بالسرطان في المستقبل فهذا أمر غير ممكن من الناحية

العملية. قد تشعر أنك تريد أن تضع التجربة بأكملها خلفك وتنساها وتعود إلى حياتك الفعلية مرةً أخرى. لن تكون إنسانًا طبيعيًا إذا لم تمر بهذه المخاوف والشكوك. فمن المسموح لك أن تشعر بالقلق والخوف ولكن من المهم جداً ألا تكتم هذه المخاوف بصورة غير ضرورية فأنت يجب أن تتحدث إلى القريبين منك فهم بالتأكيد يشاركونك المخاوف نفسها ويريدون فرصة للتعبير عن مخاوفهم ولإخبارك أنهم سيشجعونك بكامل قوتهم حتى تصل إلى مرحلة الشفاء التام. إذا وجدت أنك أصبحت قلقًا جداً ومكتئبًا فيما يتعلق بالمستقبل فلا تتردد في الاتصال بطبيبك الخاص أو اطلب استشارة من المستشفى. حيث يوجد استشاريو السرطان المتخصصون الذين يعملون على تقديم مساعدة مستمرة لك فنهاية العلاج لا تعني أن تجربة السرطان قد وصلت إلى نهاية تامة. إذا احتجت للتحدث أكثر اسمح لنفسك بذلك.

لقد كان جاري مندهشًا من مشاعر الذنب التي أحس بها بعد أن أثبت العلاج الإشعاعي لورم المخ الذي أصابه نتائج ناجحة أكثر مما كان متوقعًا في البداية. لقد شعر بالذنب أن العلاج قد حقق نتائج طيبة له ولكن الآخرين الموجودين حوله كان حظهم أكثر سوءاً وبدأ في التفكير "كيف أنجو بينما يموت الآخرون؟" لذلك، فلقد خضع لاستشارات منتظمة خلال فترة علاجه ووجد أنه قد استفاد من مناقشة مشاعره مع مستشاره.

قد تشعر بإحباط غير متوقع كما شعر به نيل:

"لقد بدأت في الشعور بإحباط متزايد سريعًا بعد جلسة العلاج الكيمائي الأخيرة لعلاجي الأولى. لقد كانت هذه الجلسة في أواخر السنة وقررت إعطاء نفسي فرصة لنهاية السنة كي أسترد عافيتي وأحدد ماذا أفعل بعد ذلك. لقد كنت أدير مشروعي كمحاسب معتمد ولكنني قمت

ببيعه سريعًا بعد معرفة إصابتي بالسرطان. كانت الأيام القليلة الأولى من يناير التالي صعبة جداً؛ لأنه لم يكن هناك طريق واضح يمكن اتباعه ولكنني مع ذلك كنت أشعر بالقوة وبصحة جيدة وأردت أن أبدأ العمل بشيء إيجابي وبناء في الحال. كنت أعرف بالطبع أن الأمر يمكن أن يستغرق مني بعض الوقت لإنشاء مشاريع جديدة وكنت أشعر أنني أتقدم ببطء في أي شيء أقوم به. كل ما أستطيع قوله نتيجةً لذلك أن المرء يجب أن يحاول التعلق بالأمل وأن يكون صبوراً ولكنني لم أكن كذلك مما أصابني بالإحباط."

تسير الحياة كما هي بعد الإصابة بالسرطان وقد تسبب هذه الإصابة تغييرات كبيرة في حياتك أو قد يكون لها تأثير أقل. لا توجد طريقة صحيحة لإدراك تجربة إصابتك بالسرطان فالبعض يختار محاولة إيجاد شيء بناء – نتيجة إصابتهم بالسرطان – يعتمدون عليه في المستقبل والبعض الآخر يريدون محاولة نسيان هذه التجربة برمتها بأقصى سرعة ممكنة. وبالتالي، فإن العودة إلى الحياة الطبيعية المعتادة قد تكون عملية طويلة والحياة العادية قد تعني شيئًا مختلفًا لك الآن.

تعد رحلة علاج السرطان رحلة شاقة وستترك بالطبع آثارها عليك. ولكن من الممكن أن يمثل هذا فرقًا إيجابياً لك في حياتك عن طريق عقد العزم على إدارة شئونك بتصميم ومواجهة الموقف مع عائلتك وأصدقائك ومحاولة السيطرة قدر الإمكان على هذا الوضع السيىء. علاوةً على ذلك، يجب أن تدرك إنجازك المتعلق بتعايشك مع السرطان وتهنئ نفسك على الوصول لهذه المرحلة المهمة في رحلة علاج السرطان.

مسرد المصطلحات

سيكون الأمر أفضل إذا اعتدت على مصطلحات طبية خاصة لأنك ستسمعها من الفريق الطبي المعالج لك وسيساعدك فهم معانيها على الاهتمام بصورة أكبر بعلاجك وعلى المشاركة في الحديث مع الأطباء وفي الاستشارات.

ليس الهدف من القائمة التالية أن تكون مرهقة لك ولكنها تشمل أكثر المصطلحات شيوعًا التي قد تسمعها من فريقك الطبي. إذا كنت غير متأكد من معنى أي مصطلح طبي يستخدمه الفريق المعالج لك لا تخف من أن تسأل عن معناه.

ورم غدي سرطاني (Adenocarcinoma): شكل شائع نسبيًا من السرطان الذي يبدأ في الغدد على سبيل المثال فى الثدي أو الأمعاء

علاج مساعد (Adjuvant therapy): بعد إجراء جراحة لإزالة الورم قد لا يكون هناك أي أثر لسرطان متبقٍ. ولكن يمكن إعطاء العلاج المساعد مثل العلاج الإشعاعي أو الكيمائي لتقليل فرصة تكرار الإصابة بالسرطان.

مسكن (Analgesic): عقار مسكن للألم

استسقاء بطني (Ascites): تراكم السوائل في البطن مما يتسبب في حدوث تورم وأحيانًا اضطرابات و/أو ضيق في التنفس

حقنة الباريوم (Barium enema): نوع من أشعة X يتم فيه حقن سائل الباريوم في المستقيم قبل إجراء الأشعة التي يظهر فيها الباريوم باللون الأبيض

عينة (Biospy): عينة من الأنسجة يتم أخذها لفحصها تحت الميكروسكوب للتأكد من وجود خلايا غير سليمة مما يسهل عملية التشخيص

مولد السرطان (Carcinogen): مادة قادرة على التسبب في الإصابة بالسرطان

السرطان الغدي أو كرسينومة (Carcinoma): سرطان ينشأ في الأنسجة الظهارية وهو أكثر أنوا ع السرطان شيوعًا

التصوير المقطعي (المحوري) بالكمبيوتر (CT or CAT scan): نوع من أشعة X يعطي صورًا أوضح وأكثر تفصيلاً من أشعة X المعتادة

سام للخلايا (Cytotoxic): عقار سام للخلايا يستخدم في العلاج الكيمائي كعلاج للسرطان

منظار داخلي (Endoscopy): إجراء يتم فيه استخدام أنبوب رفيع لإلقاء نظرة داخل جزء من الجسم: المعدة أو المثانة أو الأمعاء أو الرئة على سبيل المثال

بشرة مخاطية أو ظهارة (Epithelium): طبقة الخلايا التي تغطي بعض أجزاء الجسم (مثل الجلد) أو توفر بطانة للأعضاء مثل (المعدة أو الأمعاء)

الهرمون (Hormone): مادة تنتجها إحدى غدد الجسم يتم إفرازها في تيار الدم وتؤثر على وظيفة عضو آخر

تصوير الحوض الوريدي (IVP): أشعة X للكلى والجهاز البولي باستخدام صبغة لتوضيح الأعضاء

ورم موضعي (Localized tumour): سرطان لم ينتشر خارج المكان الذي نشأ فيه

تصوير الجهاز اللنفاوي بالأشعة (Lymphogram): استخدام الصبغة في أشعة X لتوضيح العقد اللنفاوية مع تدفقها خلال القنوات اللنفاوية وهي تستخدم للكشف عن العقد اللنفاوية المتضخمة

تنظير المنصف (Mediastinoscopy): فحص يتم من خلاله استخدام أنبوب رفيع وأخذ عينات من الأنسجة الموجودة في منتصف الصدر بين الرئتين وفحصها

انتشار (Metastasis): عملية ينتشر فيها السرطان ويهاجم أنسجة في أماكن بعيدة في الجسم عن موقع الورم الأساسي غالبًا عن طريق تيار الدم أو الجهاز اللنفاوي. ينتج عن هذا تكوين أورام ثانوية تتصرف غالبًا مثل الورم الأساسي وبالتالي فهي تستجيب للعلاج نفسه.

الفحص بالرنين المغناطيسي (MRI Scan): وسيلة لاستخدام المجالات المغناطيسية بدلاً من أشعة X للحصول على صور واضحة جدًا للجسم

علاج مساعد جديد (Neo-adjuvant therapy): يشير هذا أيضًا إلى العلاج الذي يتم إعطاؤه قبل الجراحة بهدف تصغير حجم الورم وتيسير إجراء الجراحة.

ورم (Neoplasm): يشار إليه أيضًا بـ "نمو الخلايا".

جين مكون للورم (Oncoge): جين له سمات تتسبب في جعل الخلية خلية خبيثة. معظم هذه الجينات تكون جينات طافرة(Mutant) وهي أساسية للنمو والتكاثر الطبيعي للخلايا.

طبيب سرطان (Oncologist): طبيب متخصص في علاج السرطان

معالجة ملطفة (Palliative treatment): علاج الهدف منه تخفيف أعراض السرطان وليس الشفاء منه.

الصفائح الدموية (Platelets): أحد مكونات الدم التي تؤثر على قدرته على التجلط

مصور بالأشعة (Radiographer): المتخصص الذي يقوم بتشغيل الأجهزة التي تدير العلاج الإشعاعي

طبيب أشعة (Radiologist): متخصص يتعامل مع أشعة X.

انتكاسة (Recurrence/relapse): تكرار الإصابة بالسرطان بعد علاجه وبعد فترة زوال أعراضه

زوال الأعراض (Remission): عدم وجود دلائل واضحة على السرطان واختفاء أعراضه

الورم العضلي أو اللحمي الخبيث أو سركوما(Sarcoma): سرطان ينشأ في العظام أو العضلات أو الأنسجة الموصلة الأخرى مثل الأوتار أو الغضاريف

ورم (Tumour): انتفاخ أو زيادة تسببها كتلة من الخلايا. يمكن أن يكون هذا الورم حميداً إذا كان غير متفشٍ أو خبيثًا إذا كان متفشياً.

مؤشرات وجود الأورام (Tumour Markers): مواد تنتج عن أنواع سرطان معينة ويمكن اكتشافها في تيار الدم. تستخدم هذه المؤشرات بغرض التشخيص ومراقبة تطور العلاج.

فوق الصوتية(Ultrasound): وسيلة غير ضارة تماماً تستخدم موجات صوت عالية التردد لإنتاج صورة لداخل الجسم. (وهي تستخدم أيضاً مع السيدات الحوامل لإعطاء صورة للجنين)

عناوين مفيدة

الجمعية البريطانية لرعاية مرضى السرطان

BACUP (British Association of Cancer United Patients)

3 Bath Place

Rivington Street

London

EC2A 3JR

Tel: 0171 696 9003

من أهم أنشطة هذه الجمعية إصدار كتيبات صغيرة لتوضيح الأنواع المختلفة لمرض السرطان وطرق التعايش معه.

قسم الاستعلام عن مرض السرطان التابع لـ (BACUP)

BACUP Cancer Information Service

Tel: 0171 613 2121

Freephone (outside London): 0800 181 199

يمكنك الاتصال بهذا القسم من يوم الاثنين ليوم الخميس من العاشرة صباحًا وحتى السابعة مساءً ويوم الجمعة من العاشرة صباحًا وحتى الخامسة والنصف مساءً. وتستطيع الاستفسار هاتفيًا عن أي شيءٍ خاص بكيفية التعايش مع مرض السرطان من خلال متخصصين مدربين على هذا الأمر.

قسم الاستشارات التابع لـ (BACUP)

BACUP Cancer Counseling Service

London-based, Tel: 0171 696 9000 or Glasgow-based, tel: 0141 553 1553.

في قسم الاستشارات التابع للجمعية البريطانية لرعاية مرضى السرطان، يمكنك مناقشة العديد من الأمور والمشكلات التي قد تكون عقبةً في طريقة تعايشك مع السرطان مع استشاريين متخصصين في هذا المجال.

منظمة كانسيرلينك

CancerLink
17 Britannia Street

London
WCIX 9JN

Tel: 0171 833 2451

9 Castle Street

Edinburgh

EHI 2DP

Tel: 01312285557

يمكنك التعرف هاتفيًا أو مراسلةً على المعلومات كافة التي تود الحصول عليها بخصوص مرض السرطان من الاثنين للجمعة من التاسعة والنصف صباحًا وحتى الخامسة مساءً. ويمكنك كذلك الاطلاع على إصدارات المنظمة التي يتم نشرها بشكلٍ سنوي للتعرف على مرض السرطان وتفاصيله المختلفة وللحصول على الدعم المطلوب.

مؤسسة ماكميلان لتمويل مرضى السرطان

Cancer Relief Macmillan Fund
16 - 19 Britten Street

London
SW3 3TZ

Tel: 0171 351 7811

تعمل هذه المؤسسة على توفير الموارد المالية تحت ظروف معينة لمرضى السرطان وعائلاتهم. علاوةً على ذلك، يوجد بالمؤسسة أخصائيون مدربون تدريبًا عاليًا على الرعاية المنزلية بمرضى السرطان.

مركز ماري كيوري للعناية بمرضى السرطان

Marie Curie Cancer Care

28 Belgrave Square

London

SW1X 8QG

Tel: 0171 235 3325

يوفر هذا المركز أفرادًا متخصصين في العناية بمرضى السرطان دون مقابل. وفي جميع أنحاء المملكة المتحدة، توجد العديد من فروع هذا المركز.

اتحاد الرعاية الصحية

The Help for Health Trust

Freephone: 0800 88 55 44

يمكنك التعرف على المعلومات والتفاصيل كافة المتعلقة بمرض السرطان دون أن يقتصر الأمر فقط على المعلومات الطبية؛ حيث إن اتحاد الرعاية الصحية يعمل على توفير حقائق خاصة بكل ما يتعلق بمجموعات المساعدة الذاتية ومجموعات الدعم. ويمكنك الاتصال بالاتحاد من الاثنين للجمعة من التاسعة صباحًا وحتى الخامسة مساءً.

مركز الرعاية الصحية

Hospice Information Service

St Christopher's Hospice

Lawrie Park Road

Sydenham

London

SE26 6DZ

Tel: 0181 778 9252

يعمل هذا المركز على تقديم خدماته الصحية لرعاية المرضى المقيمين فيه. هذا، علاوةً على الاهتمام بالمرضى المقيمين في المنازل. ويسري هذا الأمر في جميع أنحاء المملكة المتحدة وإير.

مواقع الويب

الجمعية البريطانية لرعاية مرضى السرطان

BACUP

http://www.cancerbacup.org.uk

تستطيع عن طريق الاتصال بهذا الموقع الحصول على المعلومات المتعلقة بمرض السرطان وكيفية علاجه والمنظمات المعنية بكيفية التعايش معه، بجانب بعض التفاصيل المتعلقة بمجموعات الدعم.

مؤسسة الدعم المالي للأمراض السرطانية

Imperial Cancer Research Fund

http://www.icnet.uk

يقدم هذا الموقع المعلومات المتعلقة بالدراسات التي يتم إجراؤها للبحث في مجال الأمراض السرطانية وكيفية الارتقاء بالمستوى المادي لمرضاها.

الجمعية القومية الأمريكية لمرض السرطان

National Cancer Institute (USA)

http://www.gustav@imsdd.meb.uni-bonn.de

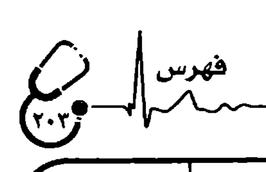
http://www.pueschel@imsdd.meb.uni-bonn.de

http://www.far@imsdd.meb.uni-bonn.de

الفهرس

الموضوع	الصفحة





صحة وعافية

الدليل العملي للسرطان عند الرجال

The Cancer Guide for Men

من البديهي أن يحتاج أي شخص مصاب بالسرطان إلى الحصول على القدر الكافي من المعلومات الموثقة في المجالات الخاصة بالمرض كافة - سواء أكان ذلك على المستوى الطبي أم النفسي أم العملي. وتتضح أهمية هذا الجانب في تأكيد ضرورة إدراك سبل الدعم المقدم والاستفادة منها على نحو جيد، بالإضافة إلى التعرف على طرق العلاج الفعالة. أما بالنسبة للرجال، فقد يكون من الصعب عليهم إيجاد تلك المعلومات أو طلب المساعدة حين الاحتياج إليها.

يدور هذا الكتاب بشكل أساسي حول كيفية التعايش مع مرض السرطان من نواحٍ عدة. فيذكر كيف يمكن أن يؤثر المرض على الحياة اليومية للمصابين وعلى العلاقات بين الأفراد - بل وكيفية تأثيره على مظاهر الحياة كافة دون استثناء. والأهم من ذلك أنه يشرح كيفية التعامل مع هذا الأمر على نحو جدي. فالحقيقة أنه لا توجد قواعد عامة يمكن اتخاذها والتسليم بها للتعايش مع مرض السرطان. ولكن من ناحية أخرى، هناك طرق يمكن أن تسهل القيام بهذا الأمر دون معاناة بالغة - عمليًا ونفسيًا.

نبذة عن المؤلف:

ولدت "هيلين بير" في بلمث عام ١٩٦٣. وعقب تخرجها في جامعة "كامبريدج" وحصولها على درجة علمية في اللغة الفرنسية والألمانية، تقلدت منصب محاسب قانوني في إحدى الشركات، ثم فتحت هي وشريكها "نيل بريدي" مكتبًا للمحاسبة القانونية وظلا يعملان معًا إلى أن اكتشف "نيل" إصابته بالسرطان في عام ١٩٩٦.

ولد "نيل بريدي" في إيسكس عام ١٩٦٠. وعاش متنقلاً بين بريطانيا وبروكسل قبل حصوله على درجة علمية في مجال العلوم السياسية والفلسفة والاقتصاد من جامعة أوكسفورد. حقق نيل نجاحات عديدة في مجال عمله إلى أن توفي عام ١٩٩٧ عقب إصابته بالسرطان، وقبل أن يكمل هذا الكتاب.

sheldon PRESS



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com



